



## Escuela de Padres

AUTORES:

**Victoria Fresnillo Poza.**  
**Rosario Fresnillo Lobo.**  
**María Lourdes Fresnillo Poza.**

COORDINACIÓN TÉCNICA:

**Departamento de Prevención y Familia.**  
**Área de Servicios Sociales.**  
**Ayuntamiento de Madrid.**

EDITA:

**Área de Servicios Sociales. Ayuntamiento de Madrid.**

DISEÑA Y REALIZA: **Doblehache Comunicación**

IMPRIME: **Cirsa**

DEPÓSITO LEGAL:

**E**l Área de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid y el Instituto Madrileño de Formación y Estudios Familiares –IMFEF– vienen colaborando desde 1994, Año Internacional de la Familia, en el desarrollo de espacios de información, formación y reflexión dirigidos a padres y madres, lo que normalmente se denomina Escuelas de Padres, en los 21 distritos municipales, con el objetivo de ayudar a las familias con menores a su cargo a que puedan desarrollar adecuadamente sus funciones cuidadoras, educativas y socializadoras.

Fruto de esta experiencia, en la que han participado aproximadamente 2000 padres, madres y abuelos acogedores de nuestra ciudad, el Instituto Madrileño de Formación y Estudios Familiares ha elaborado un material de trabajo para y con las familias que ambas Instituciones queremos dar a conocer, convencidos de que puede ayudar a muchas otras familias a la adquisición de pautas saludables de dinámica familiar que facilitarán la convivencia, la comunicación y en definitiva el desarrollo integral de sus menores como miembros activos y solidarios de la sociedad, pues no debemos olvidar que la familia es, en todas las culturas la célula básica de la misma.

Desde aquí queremos agradecer a los profesionales del Instituto Madrileño de Formación y Estudios Familiares –IMFEF– y de los Servicios Sociales Municipales, el enorme esfuerzo que han realizado para llevar a buen puerto estas Escuelas de Padres, adaptándolas a las necesidades reales de la población madrileña con mayores dificultades para el cuidado y atención de sus hijos. Queremos asimismo hacer extensivo este agradecimiento a las familias que han participado en las Escuelas de Padres a lo largo de estos años por su entusiasmo e implicación, que han hecho posible la continuidad de las mismas y la elaboración del material que figura a continuación, y que creemos va a ser de gran utilidad a otros muchos padres y madres.

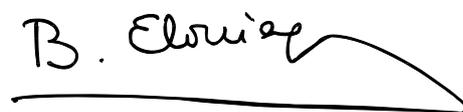
Madrid, diciembre de 2000

EL PRESIDENTE DEL INSTITUTO MADRILEÑO  
DE FORMACIÓN Y ESTUDIOS FAMILIARES



FDO.: LUIS CORDERO PASCUAL

LA CONCEJALA DELEGADA  
DEL ÁREA DE SERVICIOS SOCIALES



FDO.: BEATRIZ ELORRIAGA PISARIK



# Índice

<b>I. MARCO GENERAL</b> .....	<b>7</b>
I.1. SERVICIOS SOCIALES MUNICIPALES: ORGANIZACIÓN PARA LA ATENCIÓN A LOS MENORES Y FAMILIAS .....	8
I.2. INSTITUTO MADRILEÑO DE FORMACIÓN Y ESTUDIOS FAMILIARES: LÍNEAS DE ACTUACIÓN .....	8
I.3. COLABORACIÓN ENTRE EL AYUNTAMIENTO DE MADRID Y EL INSTITUTO MADRILEÑO DE FORMACIÓN Y ESTUDIOS FAMILIARES .....	8
<b>II. ESCUELA DE PADRES</b> .....	<b>9</b>
II.1. DEFINICIÓN Y OBJETIVOS .....	9
II.2. DESTINATARIOS .....	10
II.3. DESARROLLO .....	10
II.3.1. Metodología .....	10
II.3.2. Equipo de trabajo y coordinación .....	12
<b>III. CONTENIDOS TEMÁTICOS</b> .....	<b>15</b>
III.1. INTRODUCCIÓN .....	15
III.2. PROGRAMA .....	16
Tema 1 <i>Qué es y para qué sirve el espacio de formación como padres y madres</i> .....	17
Tema 2 <i>El grupo familiar</i> .....	21
Tema 3 <i>Etapas evolutivas del grupo familiar</i> .....	31
Tema 4 <i>Contexto familiar: estilos de vida y relación entre los miembros</i> .....	37
Tema 5 <i>Importancia del entorno educativo familiar</i> .....	43
Tema 6 <i>Identificación de situaciones problemáticas</i> .....	51
Tema 7 <i>Resolución de conflictos</i> .....	59
Tema 8 <i>Recursos para afrontar problemas</i> .....	71
Tema 9 <i>La asertividad</i> .....	77
Tema 10 <i>La comunicación</i> .....	83
Tema 11 <i>Habilidades sociales</i> .....	89
Tema 12 <i>Técnica de contratos</i> .....	95
Tema 13 <i>Desarrollo evolutivo</i> .....	99
Tema 14 <i>Edad escolar</i> .....	113
Tema 15 <i>Adolescencia</i> .....	123
Tema 16 <i>Juventud</i> .....	131
Tema 17 <i>Comunicación y desarrollo personal</i> .....	137
Tema 18 <i>Convivencia familiar</i> .....	149
Tema 19 <i>Familia y sociedad</i> .....	165
Tema 20 <i>Clausura de la Escuela de Padres</i> .....	175



# I. Marco General

La familia es el ámbito natural de desarrollo de los menores, tal como recoge la *Convención de los Derechos del Niño de las Naciones Unidas (1989)*.

El grupo familiar, entendido como sistema en el que todos los miembros interactúan y se influyen recíprocamente, pasa a lo largo de su desarrollo por diversos momentos (ciclos evolutivos) con características específicas, previsibles unas y otras imprevistas. Para todas ellas la familia ha de tener la suficiente capacidad de adaptación, que le permita continuar desarrollando adecuadamente las funciones que le son inherentes. Para ello es necesario conocer los diversos aspectos que se dan en el desarrollo familiar y reflexionar sobre la propia dinámica del grupo.

Nuestro ordenamiento jurídico en materia de menores establece además un claro marco normativo referido al ejercicio de los derechos que corresponden a los menores, uno de los cuales es el de la atención y cuidado por parte de los padres, la garantía de su protección social y jurídica y el establecimiento de dispositivos de protección que den cobertura a las distintas necesidades.

Para favorecer el buen ejercicio por parte de los padres de su función como tales, la Ley 6/95 de *Garantías y Derechos de la Infancia y la Adolescencia en la Comunidad de Madrid* recoge en su articulado mandatos relativos al apoyo que éstos han de recibir:

- “Las Administraciones Públicas... ofrecerán a los padres... los medios de información y formación adecuados para ayudarles a cumplir con sus responsabilidades...”. (*Art. 8*)
- Principios de actuación: “Promover las condiciones necesarias para que la responsabilidad de los padres... pueda ser cumplida...”. (*Art. 3*)
- “Se reconoce de interés público el buen ejercicio del cuidado y asistencia de los padres a sus hijos, por lo que... se ofrecerán servicios de apoyo”. (*Art. 48*)
- “Se favorecerá la atención del menor en su propia familia...”. (*Art. 48*)

El Ayuntamiento de Madrid que, como poder público, comparte las competencias en materia de protección social de la familia, ofrece a las familias de nuestro municipio recursos que favorezcan su adecuado desarrollo, y muy especialmente el de los niños y niñas. Para ello promueve programas de apoyo a las familias, uno de los cuales es el de formación, orientación y reflexión sobre la dinámica familiar, denominado Escuela de Padres.

## I.1. SERVICIOS SOCIALES MUNICIPALES: ORGANIZACIÓN PARA LA ATENCIÓN A LOS MENORES Y FAMILIAS

Para el desarrollo de las competencias asignadas en materia de protección de menores, los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid se estructuran en dos niveles de intervención: Servicios Sociales Generales (SSG) y Servicios Sociales Especializados en la atención a menores (SSE), promoviéndose y coordinándose sus actuaciones desde el Área de Servicios Sociales.



## I.2. INSTITUTO MADRILEÑO DE FORMACIÓN Y ESTUDIOS FAMILIARES: LÍNEAS DE ACTUACIÓN

El IMFEF se constituye en el año 1989 como entidad no lucrativa de carácter cultural y educativo, y tiene como fin, entre otros, la promoción y organización de actividades que contribuyan a la formación de los diferentes miembros de la familia. Como estrategias de actuación para alcanzar el fin propuesto utiliza como medios la organización de cursos de Escuela de Padres, el estudio actualizado de necesidades y la cooperación con otros organismos o instituciones que faciliten un mejor cumplimiento de sus obligaciones.

## I.3. COLABORACIÓN ENTRE EL AYUNTAMIENTO DE MADRID Y EL INSTITUTO MADRILEÑO DE FORMACIÓN Y ESTUDIOS FAMILIARES

La preocupación por el bienestar familiar y su repercusión en la sociedad por parte de los distintos organismos, ha impulsado la colaboración entre el Ayuntamiento de Madrid y el IMFEF para crear Escuelas de Padres como recurso de prevención y para reforzar el papel y la importancia que tienen los padres y madres en el desarrollo de sus hijos.

La colaboración entre los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid y el IMFEF se inicia en 1994 con la firma de un Convenio de colaboración, que se ha ido renovando en años sucesivos, realizando las adaptaciones de objetivos y metodología que se han considerado oportunas, a fin de dar respuestas cada vez más adaptadas a las necesidades de las familias, detectadas en los Servicios Sociales.

## II. Escuela de Padres

### II.1. DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

---

La Escuela de Padres es un espacio de información, formación y reflexión dirigido a padres y madres, sobre aspectos relacionados con las funciones parentales. Es un recurso de apoyo a las familias con menores para que puedan desarrollar adecuadamente sus funciones educativas y socializadoras, y superar situaciones de necesidad y riesgo social; es uno de los programas de carácter preventivo que contribuyen a modificaciones de conductas y a la adquisición de pautas saludables de dinámica familiar.

Se pretenden conseguir los objetivos siguientes:

- Propiciar espacios de reflexión sobre situaciones cotidianas y sobre criterios básicos de funcionamiento del grupo familiar.
- Analizar las diferentes etapas que recorre una familia en su ciclo vital.
- Favorecer la comunicación en el grupo familiar y con el entorno comunitario, facilitando la creación de redes sociales.
- Promover el conocimiento de las características evolutivas y necesidades del niño y del adolescente.
- Dotar a los padres y madres de recursos y habilidades que posibiliten un crecimiento integral de los hijos y del grupo familiar.
- Detectar lo antes posible las problemáticas del grupo familiar o de alguno de sus miembros.
- Promover la participación consciente y activa de los miembros del grupo en el proceso de enseñanza y aprendizaje desde los distintos roles.

## II.2. DESTINATARIOS

---

La Escuela de Padres que lleva a cabo el IMFEF, en coordinación con los Servicios Sociales Municipales, está orientada preferentemente a aquellos padres y madres derivados por estos, en los que se valora la necesidad de conocer y reflexionar sobre aspectos evolutivos de los hijos y del propio grupo. También se pueden incorporar, con el objetivo de normalización de los grupos, familias procedentes de otras vías, suficientemente motivadas para que puedan aportar otras experiencias.

En ambos casos se habrá valorado la necesidad y/o conveniencia de conocer y reflexionar sobre aspectos evolutivos de los hijos, del propio grupo familiar para prevenir o paliar disfunciones que pongan a los menores en situación de riesgo social.

## II.3. DESARROLLO

---

### II.3.1. METODOLOGÍA

---

Los espacios de formación de padres y madres siguen un proceso que pasa por la promoción, captación, información al grupo, implementación del programa, seguimiento semanal y mensual, y evaluación final. Así, durante el periodo de septiembre a diciembre, los Servicios Sociales Municipales e IMFEF, realizan coordinadamente una tarea de sensibilización, captación y motivación de familias para utilizar el recurso. También acuerdan juntos la incorporación de padres y madres procedentes de vías distintas a los Servicios Sociales.

Los grupos de Escuela de Padres se desarrollan entre los meses de enero y junio.

La metodología está diseñada para poder ser adaptada y aplicada al perfil de los participantes en los distintos grupos. Se considera el nivel cultural, el grado de interés, motivación, así como el estilo de aprendizaje de cada uno de sus miembros.

El Modelo Social de intervención con padres, dentro del marco teórico de la prevención primaria promueve las estrategias de cambio cognitivo-conductual, con una metodología grupal, dinámica, global, abierta y creativa, que hace uso de las diversas técnicas de "Dinámica de Grupo" según el tema a tratar, la composición del grupo, etc., para conseguir un clima adecuado que favorezca la comunicación e interacción entre los miembros del grupo formativo.

A continuación se exponen las opciones didácticas y organizativas de la metodología aplicada.

**OPCIONES DIDÁCTICAS**

*Flexibilidad y contextualización*  
*Grupal, dinámica, global, abierta, creativa*  
*Técnicas de la Dinámica de grupos*  
*Partir de las experiencias*  
*Breve exposición*  
*Habilidades y estrategias*  
*Plan de acción*  
*Puesta en común*  
*Repaso de contenidos*  
*Coordinación interna y externa*  
*Evaluación continua de procesos y resultados*

**OPCIONES ORGANIZATIVAS****AGRUPAMIENTOS:**

*Flexibles y variados*  
*Máximo 20 personas*

**ESPACIOS:**

*Dinámicos y acogedores*  
*Facilitadores de la convivencia y agrupamientos*  
*Proporcionados por los Servicios Sociales*

**TIEMPOS:**

*Distribución adecuada de horarios y tiempos (generalmente por la tarde en función de las necesidades del grupo)*  
*Reuniones semanales*  
*Tiempo máximo dos horas*  
*Total 20 sesiones*

El método para cada sesión de escuela de padres se aplica con la flexibilidad que el grupo precisa. A modo de ejemplo, el esquema puede ser el siguiente:

- Breve exposición del tema acordado dentro de los previstos en el programa.
- Análisis de los conocimientos y experiencias que el grupo posee sobre el tema a tratar, así como de los recursos con los que cuenta. Se partirá, siempre que sea posible, de los “casos” que el grupo plantee.
- Habilidades y estrategias que se requieren aprender.
- Plan para su puesta en práctica en grupo o de forma personalizada por cada padre o madre durante la semana, que se trabajará en la sesión siguiente.
- Puesta en común de las ventajas e inconvenientes encontrados por los miembros del grupo.
- Repaso de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales trabajados.

La metodología tiene como finalidad ayudar a que los miembros del grupo construyan sus propios conocimientos para poder afrontar la resolución de los problemas de la vida cotidiana. Para ello se utiliza el entrenamiento para el uso de estrategias cognitivo-conductuales que faciliten la aplicación de los tres pasos para afrontar las diferentes situaciones en el desempeño de los roles de padre y de madre.

En el siguiente cuadro se ponen en relación los tres pasos para afrontar situaciones con algunas de las estrategias utilizadas en cada uno de ellos.

TRES PASOS	ALGUNAS ESTRATEGIAS
COMPRENDER LA SITUACIÓN REAL	<i>Buscar información</i> <i>Analizar la situación</i> <i>Encontrar alternativas de solución</i>
MINIMIZAR LAS DIFICULTADES	<i>Mantener la calma</i> <i>Facilitar la escucha activa</i> <i>Buscar estilos de solución</i> <i>Expresar los sentimientos</i> <i>Considerar la autoestima</i>
SOLUCIONAR LAS SITUACIONES CONFLICTIVAS	<i>Afrontar la situación problema</i> <i>Dar y recibir ayuda</i> <i>Emplear las habilidades sociales</i> <i>Revisar evaluando procesos y resultados</i>

### II.3.2 EQUIPO DE TRABAJO Y COORDINACIÓN

El Equipo de trabajo implicado directamente en este proyecto de Escuela de Padres es el siguiente:

a) Por parte de IMFEF

- *Responsable técnico* de cada grupo, que es apoyado por un *monitor colaborador* mediante observaciones e intervenciones puntuales. El responsable de grupo se coordina con los profesionales del Programa de Atención a Menores y Familias de los Servicios Sociales Municipales.
- El *coordinador general* facilita la coordinación y unificación de criterios interdistrital, estando en contacto con todos los distritos, y en cada uno de ellos con los técnicos de IMFEF y de los Servicios Sociales.
- Los profesionales encargados de los distintos grupos y el coordinador general se constituyen en un grupo de formación a través de la planificación, análisis y evaluación continua de su puesta en práctica profesional, supervisados por *profesionales colaboradores* del IMFEF, y coordinados por la *dirección técnica* del proyecto.
- Los hijos de padres y madres que acuden a la Escuela de Padres pueden ser atendidos por *personal voluntario* al que IMFEF prepara y de cuya actividad realiza seguimiento.

b) Por parte de los Servicios Sociales Municipales

El *Asistente Social del Programa de Prevención y Familia* de cada distrito, con las propuestas y seguimiento de los casos de los *Asistentes Sociales de Zona*, es el profesional de Servicios Sociales que, con respecto al proyecto, realiza las siguientes tareas:

- Se reúne mensualmente con los profesionales encargados de la Escuela de Padres para el seguimiento del recurso a fin de conocer el desarrollo y garantizar que se adecua a lo recogido en el proyecto convenido.
- Da el visto bueno a los registros mensuales de atención: número de participantes, número inscritos, sesiones celebradas, contenidos...
- Acuerda el modo de acceso de padres–madres a la escuela, facilitando en su caso, la coordinación con otros recursos (escuelas...).
- Deriva el número de padres–madres, en el perfil y porcentaje recogido en el proyecto de Escuela de Padres.
- Comunica al Área de Servicios Sociales, previa información al Jefe de Sección, las incidencias que puedan producirse en el desarrollo de la actividad.

El *Jefe de Unidad de Servicios Sociales* y la *Dirección del Centro de Servicios Sociales*, realizan asimismo el seguimiento del proyecto.

- c) La *Comisión Técnica de Seguimiento* integrada por técnicos del Departamento de Prevención y Familia del Área de Servicios Sociales y de IMFEF.
- d) La *Comisión General de Seguimiento* integrada por la Concejalía y la Dirección de Servicios del Área de Servicios Sociales, y Presidente de IMFEF y Dirección de Escuela de Padres.



## III. Contenidos Temáticos

### III.1. INTRODUCCIÓN

Los contenidos que se trabajan a lo largo de las 20 sesiones de Escuela de Padres, están elaborados en función de cuatro grandes bloques temáticos:

- En primer lugar se agrupan los temas del 1 al 5, donde una vez definido **qué es y para qué sirve el espacio de formación de padres y madres**, se estudia al grupo familiar, los distintos modelos en la sociedad actual, las etapas evolutivas y la importancia del **contexto familiar como entorno educativo**.
- El segundo bloque está formado por los temas del 6 al 12, en los que después de un entrenamiento para la **identificación de situaciones problemáticas** se analizan y practican diferentes **recursos para afrontar problemas**, tales como, autocontrol, asertividad, habilidades de comunicación, técnica de contratos.
- El tercer bloque formativo incluye los temas del 13 al 16 y contempla el **desarrollo evolutivo** de cero años a la etapa juvenil. En cada etapa evolutiva (infantil, escolar, adolescencia y juventud), se consideran las **características** generales y las **necesidades** que se generan así como el **papel de los padres para responder adecuadamente**.
- En los últimos temas, del 17 al 19 se pretende favorecer el **conocimiento personal y la vivencia de sí mismo como recurso en la comunicación** para adentrarnos en la **convivencia familiar**, contemplando los nuevos modelos familiares en una sociedad plural y tomar conciencia del **entorno comunitario** del que la familia forma parte. Es en este entorno comunitario donde se establecen redes de apoyo en las que lo social implica a lo personal y/o familiar.

En la última sesión se ponen en común los recursos del sector y se potencia la creación de redes sociales según las necesidades encontradas en cada sector.



- Al concluir las sesiones del espacio de formación de padres y madres, se realiza la evaluación final, según el cuestionario que se incluye como tema 20.

Aunque el número de temas coincide con el número de sesiones previstas, éstos se trabajan de modo flexible, adaptando el ritmo y estilo a la dinámica y necesidades del grupo. De este modo un mismo tema puede ser tratado en más de una sesión, puesto que el responsable de grupo ha de retomar aspectos vistos antes y ha de dar coherencia y continuidad a los contenidos; y puede que algunos puntos no se aborden, o se haga con menos intensidad que otros.

Los asistentes al grupo reciben material escrito que puede ser todo o parte de lo aquí expuesto, con objeto de que puedan seguir mejor la sesión, pero sobre todo de que sirva de recordatorio en casa, cuando, como se les indica, reflexionen de nuevo sobre lo trabajado.

A continuación se expone el contenido de cada tema, en los que se recoge:

- Orientaciones/recordatorio para el responsable del grupo.
- Aspectos sobre los que reflexionar.
- Información específica, si procede.
- Justificación de la importancia de reflexionar sobre el tema.
- Mensajes que se dan al grupo y sobre los que este trabaja.
- En algunas ocasiones se incluye un pequeño cuestionario o sugerencias de trabajo, para afianzar aspectos tratados.

El material previsto para cada sesión es organizado, previo a cada una de ellas, por el responsable del grupo, con la ayuda del monitor colaborador, con los criterios metodológicos expuestos anteriormente, y siempre en función de la dinámica del grupo.

### III.2.PROGRAMA

---

A continuación se desarrolla el contenido de cada uno de los temas previstos en la Escuela de Padres.

# Tema 1. Qué es y para qué sirve el espacio de formación como padres y madres

## 1.1. NECESIDAD DE RECIBIR UNA FORMACIÓN COMO MADRES / PADRES

### ¿Cuántas veces has oído las siguientes frases?

- Ser madre (padre) es maravilloso.
- Nadie nos ha enseñado a ser madres / padres.  
¿Lo estaremos haciendo bien?
- ¡No puedo con mis hijos! No sirvo como madre / padre.
- No estoy preparado/a para ser padre / madre.



### A. BREVE RESEÑA HISTÓRICA

La necesidad de aprender a ser padres no es nueva.

Siempre se ha echado mano de las experiencias de otros padres, de los consejos de los abuelos, de los dichos y refranes y hasta de los cuentos infantiles cuando los hijos nos “dan” algún problema.

Desde antiguo han sido padres y madres los que informándose y actuando han ido solucionando esos problemas: desde reducir la mortalidad infantil al enseñar a sus hijos hábitos alimenticios e higiénicos más saludables, hasta resolver problemas emocionales de los hijos al mejorar la comunicación padres–hijos o al ayudarles a valorarse positivamente.

La conveniencia de transmitir y poner en práctica todos los consejos que mejoran la vida familiar y benefician al desarrollo de los hijos, llevó, ya en 1815, a un grupo de madres a constituirse en la primera “Asociación de madres de familia”.

Otras fechas de interés:

- Entre 1832 y 1840 comienzan a aparecer publicaciones centradas en la educación familiar.
- En 1897 se celebra el primer “Congreso Nacional de Padres y Maestros” en Estados Unidos.
- En 1928 se crea la que se considera la 1ª Escuela de Padres (Sra. Vérine).

- Entre 1955 y 1959 se celebran congresos y se crean organismos a nivel internacional. Cabe destacar la (Federación Internacional de Escuelas de Padres –FIEP–) que colabora con la UNESCO, la ONU, y la UNICEF.
- En 1973, en España se crea Escuela de Padres ECCA, miembro activo de la FIEP.

## B. INDICADORES ACTUALES DE LA NECESIDAD DE UNA ESCUELA DE PADRES

---

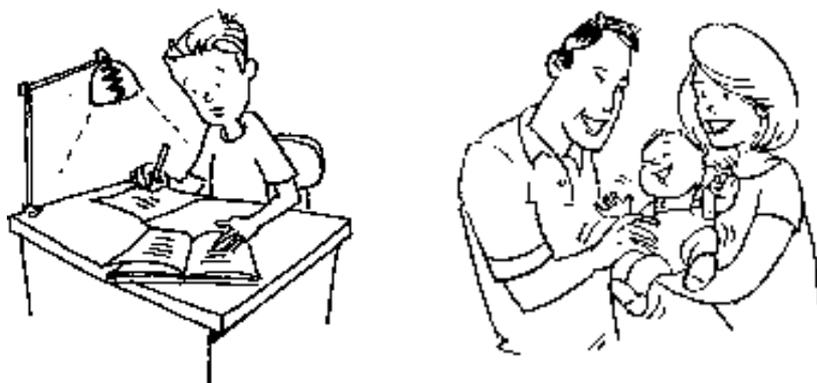
Algunas características de la sociedad de nuestros días hacen más patente la necesidad de un aprendizaje como padres:

- La confusión sobre los valores que deben predominar. Algunos describen a nuestra sociedad occidental, como hedonista, competitiva, consumista, individualista... y sin embargo muchos reconocen encarecidamente valores como la solidaridad, el ecologismo, la cooperación, la tolerancia...
- La falta de tiempo para compartir con los hijos, que hace que la escuela sea en muchos casos su segundo hogar.
- La influencia creciente de los medios de comunicación que interfieren en ocasiones con lo que los padres desean transmitir a sus hijos.
- Las diferencias generacionales con los consiguientes problemas de comunicación entre padres e hijos.
- La falta de dedicación o de conocimientos para mejorar como persona y ofrecer así a nuestros hijos un mejor modelo de conducta.

### 1.2. ¿QUÉ ES SER PADRE / MADRE?

---

Ser padre o madre es una tarea vital, un oficio para el que se necesita información y posibilidad de ponerla en práctica. Es una responsabilidad que asumimos y que nos ayuda a madurar, ya que nos permite revivir nuestro pasado familiar y, desde él, nos impulsa a mejorar para adaptarnos a las necesidades que tienen y que tendrán nuestros hijos en el futuro.



### 1.3. UNA PROPUESTA DE APRENDIZAJE: ESPACIOS DE FORMACIÓN DE MADRES Y PADRES

#### ¿QUÉ ES?

- Un espacio de formación de padres y madres es **un lugar de encuentro para reflexionar en grupo sobre la tarea educativa que se realiza con los hijos/as.**

#### ¿PARA QUÉ SIRVE?



- Sirve para reforzar el papel como educadores en la vida familiar y comunitaria.
- Es útil en la práctica del día a día para ayudarnos a cambiar en lo que necesitemos y decidamos.

La familia es la única institución social que se da en todas las sociedades y culturas. Esto es debido a que cumple una serie de funciones necesarias y básicas para sus miembros.

La familia significa tanto para el individuo, que incluso una vez que alcanza la independencia y autonomía de su familia de origen, sigue necesiéndola.

La familia es el entorno más importante donde se desarrollan los hijos/as y en el que nos realizamos como personas maduras y responsables.

Todos aprendemos en la vida familiar, por ello, podemos considerar a la familia como escuela de hijos/as y de padres y madres.

Pero, ¿cómo se da este aprendizaje? En gran parte se lleva a cabo a través de actividades "rutinarias", que realizamos los miembros de la familia. Gracias a ellas podemos organizar el día a día.

Es muy importante llevar una vida familiar ordenada. Son los padres y madres los principales responsables de la planificación de la vida de sus hijos/as.

Sin duda la vida familiar gira en torno a los hijos/as, por ello, actividades como: jugar, comer, ver la televisión o realizar los deberes ocupan un lugar destacado dentro de la vida familiar.

Mientras que para algunas familias estas actividades pueden resultar agobiantes, para otras pueden ser ocasiones agradables donde se comparten conocimientos, experiencias y afectos.

Cuando estamos insatisfechos con la relación que tenemos con nuestros/as hijos/as, con la educación que les estamos dando o con nuestra participación en la vida familiar, lo primero que debemos hacer es observar nuestra vida cotidiana.



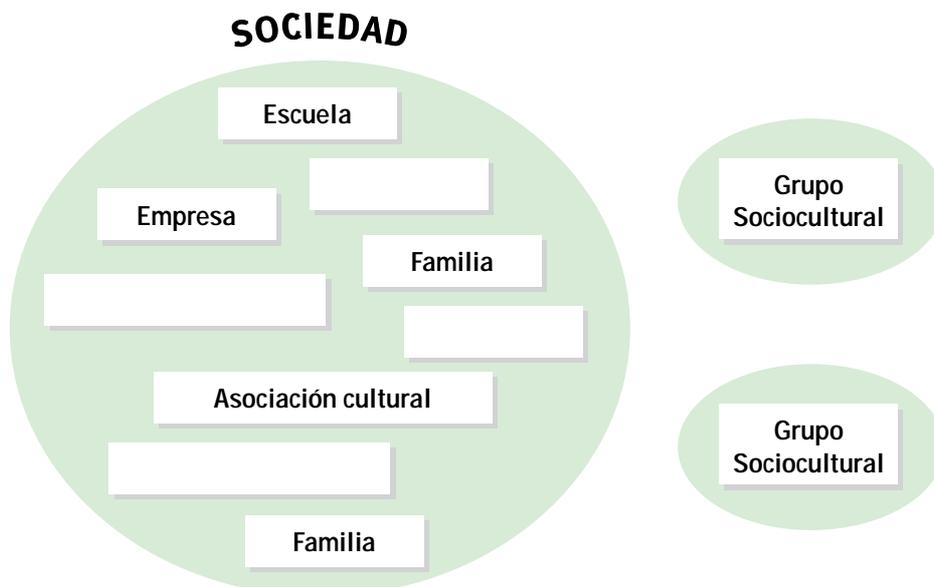
## Tema 2: El Grupo Familiar

En nuestra formación como madres y padres proponemos una reflexión acerca del grupo familiar, ya que es en su seno donde las personas somos educadas en primer lugar. En él aprendemos a relacionarnos y adquirimos los hábitos que conformarán nuestro estilo de vida. También es la familia la que nos transmite los primeros patrones de comportamiento, así como los valores y actitudes del entorno socio-cultural al que pertenece.

### 2.1. DEFINICIÓN

#### ¿QUÉ ES LA FAMILIA?

*Es la unidad primaria de interacción, sostén de la organización social.*



## EL GRUPO FAMILIAR ES:

- Una institución social
- Un grupo humano de convivencia.
- Un grupo que se relaciona con otros grupos y personas de su entorno.

☞ *Los comportamientos que aprendemos de la familia son muy importantes para ayudarnos a crecer como personas y a relacionarnos con los demás miembros de la sociedad.*

¿Podemos decir que la familia está en crisis? Parece acertado pensar que la familia no está en crisis, sino que simplemente va cambiando a lo largo del tiempo y que cada cultura tiene su propio modelo familiar.

Se han encontrado hasta 250 culturas distintas en la que existía la familia como estructura social. Naturalmente hablamos de distintos tipos de familias: poligámicas, monogámicas, patriarcales, matriarcales, etc.:

Pero la familia es el grupo básico de las culturas humanas y pese a ser una organización social pequeña ha sido potenciada y defendida por todas las civilizaciones, aunque no exista un único modelo natural, universal e inalterable de familia.



☞ *La familia es una institución socio-cultural y por tanto existen distintos tipos y es una estructura cambiante.*

☞ *Dentro de una misma cultura, la familia experimenta cambios a lo largo del tiempo.*

## 2.2. UBICACIÓN EN LA ESTRUCTURA SOCIAL ACTUAL

El *contexto social* o circunstancias que rodean a la familia, hacen que ésta tenga determinadas características. Al mismo tiempo el grupo familiar, al interactuar con la sociedad influye para que ésta experimente cambios. De esta forma ambos *se van transformando*.



*Por ejemplo*, si pensamos en las características que tenía la familia a mediados de siglo, y en cómo se ha ido transformando hasta la actualidad, comprobaremos que de una unidad familiar en la que convivían varias generaciones entre las que la identificación religiosa y política, y la dedicación a un mismo tipo de trabajo eran frecuentes (familia tradicional), se llegó a un modelo familiar integrado sólo por padres e hijos en el que se tiende a compartir



las funciones y la dedicación laboral está más diversificada (familia nuclear).

En el próximo apartado veremos cómo en nuestros días han ido apareciendo y

conviven diversos modelos familiares a medida que se han producido cambios en las circunstancias sociales: incorporación de la mujer al trabajo, creciente igualdad entre los miembros de la pareja, mayor libertad de los hijos, incremento del número de separaciones...

*☞ No está en crisis la familia como institución, sino un modelo familiar determinado.*

El modelo familiar más frecuente en la estructura social que nos es más cercana, la sociedad occidental y urbana, es el de la familia nuclear. Por ello, para acabar este apartado vamos a referirnos a algunas de las características más destacadas de la familia nuclear española:

- Es pequeña, debido a la disminución de la natalidad y a circunstancias socio-económicas (cubrir las necesidades materiales reales o adquiridas).
- Está aislada por la pérdida de la presencia de la familia extensa (inmigraciones o distancias).
- Pocos contactos entre los miembros, porque aunque los hijos conviven más años con los padres, la mayoría de las actividades se hacen fuera de casa.
- La influencia de la familia sobre sus miembros es grande, pese a que se ha observado que la familia tiende a delegar algunas funciones en otras instancias socializadoras (escuela).



### 2.3. TIPOLOGÍA: NUEVOS MODELOS FAMILIARES EN UNA SOCIEDAD PLURAL



Ya hemos aludido a algunos tipos de familia y hemos observado cómo su composición (miembros que la forman) es sólo uno de los factores que pueden ayudarnos a distinguir los tipos de familia que existen. Pero hay además otras características que hacen que diferenciamos las clases de familia: cómo organizan su vida cotidiana, qué relaciones mantienen, cómo se distribuyen los roles entre sus miembros, etc. Pero como más adelante trataremos estos temas en mayor profundidad, para hacer nuestra clasificación, vamos a partir de la composición del grupo familiar.

Siempre sin olvidar que en nuestra sociedad, en nuestra ciudad, conviven personas de diferentes culturas, clases sociales y con circunstancias económicas distintas, por eso es lógico que en el mismo espacio y al mismo tiempo podamos observar **tipos de familia diversos**:

#### FAMILIA EXTENSA O TRADICIONAL

Compuesta por varias generaciones que forman una unidad económica (ocupación laboral común) y son muy dependientes del grupo familiar.

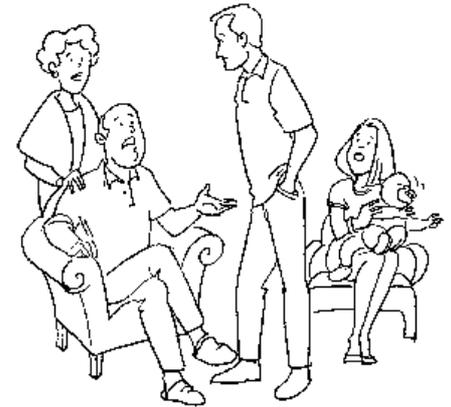
Este tipo de familia es todavía frecuente en el medio rural.

No tenemos que **confundir** este modelo familiar con la situación en la que una pareja joven se ve obligada a compartir el hogar de una de las familias de origen (padres o suegros), por falta de medios económicos, problemas de salud, etc.

Pueden surgir problemas si el estilo de vida de la familia es muy diferente del hasta entonces habitual para el nuevo miembro (el cónyuge), y le resulta costoso integrarse en ese nuevo sistema de relaciones.

La familia por su parte también tendría que cambiar algunos aspectos ya que se da una nueva situación.

También pueden aparecer dificultades si el miembro de la familia se siente recriminado delante de su pareja.



### FAMILIA TRONCAL

Compuesta por los padres, uno de los hijos/as, la pareja de este/a y su descendencia. El contacto con el resto de los hijos es más frecuente que en otras circunstancias familiares.

### FAMILIA NUCLEAR



Formada por la pareja y sus hijos, que tienden a vivir cada vez durante más tiempo en el hogar familiar.

Es el modelo que predomina en las sociedades urbanas.

En la sociedad actual podemos distinguir otros tipos de familia que aunque en su funcionamiento pueden acercarse mucho al de la familia nuclear tienen algunas características diferenciadoras y **en ocasiones**, problemáticas añadidas:

### FAMILIA MONOPARENTAL

La componen un solo progenitor y su descendencia. No es un modelo nuevo, pero a las tradicionales situaciones de viudedad, abandono de hogar o mujeres sin pareja se han sumado las de separación o divorcio, todas con una carga inicial negativa.

Sólo en los últimos años y en sociedades avanzadas van apareciendo casos de paternidad en solitario por elección (inseminación artificial, adopciones por parte de personas solas,...)

- Una de las razones por las que en las familias monoparentales suelen aparecer problemas es que todas las funciones y tareas familiares, pasan a ser responsabilidad de un sólo miembro y pueden sentirse agobiados ante un exceso de obligaciones o por la falta de tiempo.
- Es una sola persona la que asume la crianza y educación de los hijos, el sostenimiento económico, la presencia en las actividades sociales y de ocio, el contacto con el colegio, etc.  
En familias donde conviven o es frecuente el contacto entre varias generaciones u otros parientes, algunas de las funciones propias



de la figura paterna o materna ausente son asumidos por algún otro miembro de la familia. En cualquier caso hay un mayor reparto de tareas con lo cual se descarga un poco al padre o madre solos. En este sentido, es bueno recibir ayuda, pero **no hay que desentenderse de lo que es responsabilidad de los padres.**

- En la mayoría de los casos, las personas que tienen a su cargo a los hijos sin contar con la colaboración de la pareja son mujeres.

El número de niños/as que viven sin la presencia de la figura del padre y que incluso no llegan a conocerle es cada vez mayor.

Aunque pueda parecer que el padre ocupa un segundo plano en la relación familiar y que su relación con los hijos/as suele ser menos frecuente y más distante que en el caso de la madre, lo cierto es que la figura del padre es necesaria y favorable en el desarrollo de los hijos. Siempre, claro está, que se trate de un modelo paterno positivo (respetable, racional, comunicativo,...)

Pero las mujeres que educan y crían solas a sus hijos/as no siempre van a tener hijos con problemas.

### *👁️ La imagen paterna se construye en la mente de los niños*

Pero no sólo a partir del modelo que pueda dar el padre biológico, sino también de cualidades paternas presentes en:

- Otros familiares.
- Hombres importantes de su infancia.
- Personajes (reales o ficticios) relevantes en su entorno.
- Líderes o ídolos.



### FAMILIA DE TEJIDO SECUNDARIO

La forman la pareja y la descendencia que uno o ambos miembros de la misma tuvieron con otras personas en relaciones anteriores que se rompieron.

Hay que poner cuidado al intentar establecer una nueva familia si no se han solucionado aceptablemente los problemas derivados de la separación y/o divorcio, porque no haríamos más que sumar dificultades si mezclamos las situaciones.

Aunque la relación con la primera pareja no sea buena, es importante que se haya normalizado la situación y que la persona de que se trate se haya estabilizado personalmente y superado los sentimientos de abandono, cólera, inseguridad, depresión, etc. que le pudo producir la separación.

Si para un adulto no resulta fácil, imaginemos lo que supone para un niño adaptarse a la nueva situación familiar si antes no ha superado:

1. La influencia negativa que en su desarrollo emocional han tenido las discusiones de sus padres, si las ha habido, antes de la separación.

2. Las emociones intensas (temor, ira, culpa, inseguridad) que han sentido hacia sí mismo o hacia sus padres, si ha habido enfrentamiento en la etapa de separación.
3. Los cambios que con la separación y/o divorcio se han producido en la vida del niño.



En las familias de tejido secundario, además de cuidar la nueva relación de pareja, habrá que tener presente en el trato con los hijos propios y/o los del otro cónyuge:

- Respetar el derecho de los hijos a convivir con su padre y con su madre. No hay que obligar al niño a elegir entre la nueva familia y el padre o madre ausente, necesita de los dos padres.
- Conviene que ambos padres sigan participando en su educación y llegando a acuerdos. Deben intentar mantener entre ellos una relación lo menos conflictiva posible.
- No intentar sustituir al padre o madre biológicos, ni competir con ellos.
- No criticar o descalificar al padre o madre ausente, aunque se puede explicar al niño la propia opinión sobre los asuntos.

La pareja debe llegar a un acuerdo sobre las nuevas situaciones y normas de funcionamiento familiar y hablar luego sobre ellas con los hijos.

- Crear un nuevo ambiente familiar que sea estable y comunicativo.
- Mantener en lo posible el entorno social de los hijos: colegio, amigos, familiares, aficiones,...
- Evitar los cambios bruscos y no introducir demasiados a la vez.
- Mantener el tipo de relación positiva que se tendría con los propios hijos (por ejemplo: demostraciones de afecto), aclarando a los demás que no suponen preferencia y que se pueden hacer extensivas a ellos.



### ABUELOS ACOGEDORES

Este tipo de situación familiar se da cuando los abuelos se hacen cargo de los nietos asumiendo las responsabilidades propias de los padres temporal o definitivamente.

Las causas por las que abuelos y nietos se ven en esta nueva situación familiar suelen ser negativas y forzosas:

- Fallecimiento de uno o ambos de los padres.
- Ausencia de los padres: desplazamientos laborales, enfermedad, encarcelamiento,...
- Los padres no se sienten capaces de asumir la responsabilidad de criar y educar a un hijo (padres adolescentes o jóvenes).

- Retirada legal de la tutela sobre los hijos.

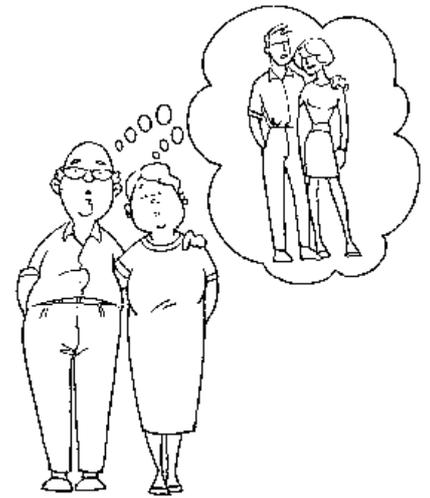
Tengamos en cuenta que hasta el momento en que han faltado los padres, en la relación con los nietos, los abuelos pueden haber sido:

- Figuras distantes: con pocos contactos con los niños.
- Compañeros de juegos: comparten actividades de ocio y diversión.
- Consejeros: proponen pautas educativas para los nietos pero sin implicarse directamente en llevarlas a cabo.
- Abuelos formales: prestan bastante atención al nieto pero no se ocupan de su educación.

Pero en este modelo familiar no sólo se trata de que tengan que proporcionar afecto y seguridad a los nietos, sino que deben hacerse cargo de los niños y ejercer de padres sustitutos, sin olvidar que no son padres sino abuelos.

***Pueden aparecer dificultades si:***

1. Los abuelos piensan que con el tiempo han perdido algunas cualidades necesarias para ejercer este papel.
2. Abuelos y nietos pueden creer que les será muy difícil entenderse debido a la mayor diferencia intergeneracional.
3. Los nietos no aceptan la autoridad de los abuelos o les ven como extraños.
4. Abuelos y/o nietos se resisten a implicarse en esa nueva relación familiar por temor a que no sea duradera. Tienen miedo a quererse para que luego les separen (si los padres reclaman a los hijos, los abuelos mueren, se otorga legalmente la tutela a otros familiares...)
5. Los abuelos no asumen todas las funciones y tareas de padres sustitutos.



Hay que entender que no es sencillo adoptar el papel de padres sustitutos si con anterioridad su relación con los nietos era otra, porque estos estaban presentes, los verdaderos padres.

## 2.4. FUNCIONES

Son muchas las funciones o tareas que debe cumplir el grupo familiar. Hemos querido destacar algunas:

- **Potenciar la socialización.** Es reconocida como la función esencial de la familia. Los padres intentan inculcar en sus hijos/as un conjunto de valores y normas culturales que formen su conducta social. Esta transmisión puede hacerse de forma intencionada o latente (a través del modelo de los padres/madres y el estilo de vida familiar sin que haya intención definida).

- **Proporcionar lo necesario** para que el niño/a adquiera un estado de bienestar a nivel físico y mental, sentando así las bases de su estabilización emocional como personas adultas.

Si hay una función intransferible de la familia, ésta sería la educación afectiva del niño que tanto influye en la configuración de su personalidad. Cuánto más pequeño es el niño, más necesita del afecto, apoyo y seguridad que la familia puede ofrecerle.



- **Atender a las necesidades materiales:** Sostener económicamente a los hijos en las fases no productivas.
- **Promover la creación de nuevos grupos familiares.** Si las relaciones individuo-familia-sociedad son coherentes, tenderán a perpetuarse en el tiempo.
- **Preparar a las personas para una actuación libre y autónoma pero responsable.** Esto no es incompatible con la existencia de un modelo de autoridad en la familia, aunque en el desarrollo de los hijos/as como individuos independientes habrá etapas de equilibrio y de crisis con respecto a esa autoridad, pero las crisis son necesarias para que se produzcan cambios.

Esta función debe existir para favorecer la necesidad de individualidad y autonomía de las personas, pero también debe haber normas para facilitar la interdependencia y la vida en comunidad. Una comunidad donde los valores de solidaridad, apoyo, cooperación y respeto tienen cada vez mayor reconocimiento.

Finalmente vamos a recordar que la familia puede compartir sus funciones con otras instancias socializadoras (medios de comunicación social: radio, televisión, escuela, grupo de amigos, etc.), pero no debe delegar en ellas esas funciones, sino que debe equilibrar la influencia que estos grupos puedan tener en los hijos.

## Recordando

Rodea con un círculo de **V** si crees que lo que dice la frase es verdad. Rodea la **F** si crees que no es cierto.

1. La familia es una institución social aislada . . . . . V F
2. La familia, entre otras cosas, es un grupo humano de convivencia . . . . V F
3. La familia está en crisis . . . . . V F
4. En las diferentes culturas, existen distintos tipo de familia . . . . . V F
5. La familia no debe ocuparse de la educación de los hijos;  
para eso están la escuela y otras instituciones sociales . . . . . V F
6. Para que los hijos/as aprendan a ser autónomos no deben  
existir las normas en la familia . . . . . V F
7. En el seno de la familia realizamos nuestros primeros y más  
importantes aprendizajes . . . . . V F
8. La familia nuclear española tiende a ser cada vez más pequeña  
y los hijos viven durante más años en el hogar familiar . . . . . V F
9. En una misma cultura, la familia sufre transformaciones  
a lo largo del tiempo . . . . . V F
10. Sólo forman parte de la familia, la pareja y sus hijos . . . . . V F



## Tema 3: Etapas evolutivas del grupo familiar

Ya sabemos que el concepto de familia va cambiando a lo largo del **tiempo** y a través de las **culturas**. Podemos deducir que la familia también experimentará cambios al relacionarse con otras **instituciones sociales** como sistema abierto que es. Y no es difícil adivinar que algunas transformaciones dependerán de las **relaciones entre sus miembros** y de las **modificaciones en la estructura sociocultural** en la que se enmarca.

Pero además en la familia se producen otro tipo de cambios desde que se forma y a medida que aumenta el número de miembros o que éstos abandonan el núcleo familiar.

*☞ La familia tiene su propio ciclo vital.*

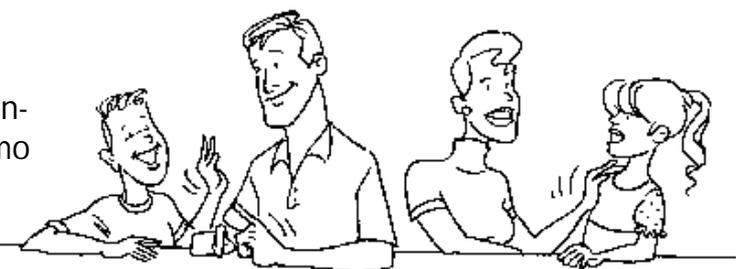
Por lo general todas las familias pasan por una serie de etapas desde que nacen con la formación de la pareja, a medida que crecen al nacer los hijos y hasta que desaparecen cuando los hijos han abandonado ya el hogar y alguno de los cónyuges muere.

Pasaremos ahora a conocer las diferentes etapas que atraviesa la familia, qué es lo que puede suceder en cada una de ellas y prepararnos así para esos cambios que de otro modo podrían producir una crisis en el funcionamiento familiar general o un conflicto para alguno de los miembros de la familia.

*☞ Si sabemos lo que puede llegar a pasar, podemos preparar soluciones para los posibles problemas.*

Si se producen nuevas situaciones en la familia, lo más probable es que todos sus miembros tengan que poner algo de su parte y cambiar un poco; adaptarse a esas nuevas circunstancias.

Vamos a referirnos a todas las **etapas por las que puede pasar una familia**, aunque no todas las familias lo hagan, como sería el caso de madres o padres solos, parejas sin hijos, familias que se rompan u otros conflictos (desempleo) o cambios imprevistos.



### 3.1. NOVIAZGO-MATRIMONIO.

Va desde la elección de la pareja hasta el acuerdo de vida en común. Aparece el **subsistema conyugal** en el que dos personas establecen una relación de pareja y llegan a acuerdos sobre su funcionamiento.

En esta **etapa**:

- Se negocia la separación de las familias de origen.
- Se establecen reglas dentro de la pareja.
- Se pretende construir una relación viable y duradera que permita la formación de una nueva familia.
- Los miembros de la pareja deben acostumbrarse el uno al otro, (acomodación mutua), limar asperezas y ambos deberán ceder en algún punto.



### 3.2. LLEGADA DE LOS HIJOS/AS

Esta etapa abarca desde el nacimiento del primer hijo hasta que los hijos/as comienzan a ir a la escuela. Se crea el **subsistema parental**, es decir, se establecen nuevas relaciones en la pareja al aceptar sus obligaciones y sus nuevos papeles como "padre" y "madre". El subsistema parental, para avanzar necesita que se haya consolidado el subsistema conyugal en la etapa anterior, ya que deben ser los dos miembros de la pareja los que tomen decisiones como padres. Ambos subsistemas deben ser coherentes.

Con el nacimiento de otros hijos/as aparece un nuevo subsistema de relaciones en la familia: el **subsistema fraterno**, determinado por las relaciones entre los hermanos/as.



Es el primer grupo donde los niños se relacionan con otros niños de edades parecidas y más tarde la forma en que han actuado con sus hermanos/as influirá en el modo de relacionarse con otros amigos o compañeros.

Durante esta etapa:

- Los padres deben manejar la autoridad. Ellos son los responsables de sus hijos y deben decidir las normas entre los dos. Deben atender a la crianza y educación de los hijos.
- Los adultos deben respetar las relaciones que se dan entre los hermanos. A través de ellos, los niños aprenden a colaborar, compartir, competir, etc.
- Es una de las etapas más críticas del ciclo familiar porque pueden producirse cambios en la relación e intimidad de la pareja. Las responsabilidades y tareas deben repartirse de forma justa y dejando tiempo libre que la pareja pueda compartir.
- Se definen y adoptan muchos papeles (roles) y funciones de forma intencionada o no.
- La pareja se separa de las familias de origen en su papel de hijos, pero a la vez se implican más en la red de parientes como padres al nacer los niños.

### 3.3. ESCOLARIZACIÓN

Esta etapa comprende desde la entrada de los hijos en la escuela hasta que estos llegan a la adolescencia.

Entre las situaciones más probables de esta etapa, destacamos los siguientes:

- Los padres buscarán la aprobación del sistema escolar (profesores) por la tarea realizada en la educación y crianza de sus hijos.
- Los problemas escolares son asunto tanto del padre como de la madre. Entre los dos deben buscar una solución al conflicto y llegar a acuerdos sobre sus propias discrepancias, (ej: uno quiere que el hijo estudie en un colegio religioso y el otro no).
- Se busca más estabilidad económica, laboral y social, (se amplían los grupos con los que se relaciona la familia).
- Los hijos se relacionan más fuera de la familia (escuela, amigos), y los padres deberán aceptar el desarrollo y la autonomía progresiva de los hijos.
- Los hijos siguen necesitando el afecto y seguridad que les proporciona la familia y buscarán además su apoyo en las relaciones extrafamiliares.



### 3.4. ADOLESCENCIA-JUVENTUD

Enumeraremos a continuación que situaciones debemos esperar en esta etapa:

- Los hijos tendrán como referentes otros grupos sociales distintos de la familia.
- Los adolescentes tienden a cuestionar todo orden establecido, (normas familiares y sociales).
- Los hijos empiezan a tomar sus propias decisiones.
- Las vías de comunicación y las normas de la infancia ya no son válidas. Los padres tendrán que revisarlos.
- Los hijos buscarán más independencia, pero también necesitarán mucho apoyo.



### 3.5. NIDO VACÍO

Esta etapa recibe este nombre porque los hijos abandonan el hogar familiar y la pareja debe adaptarse a la situación de encontrarse solos de nuevo.

Características de esta etapa:

- Los hijos se independizan.
- Se inician unas relaciones de adulto a adulto con los hijos.
- La relación de la pareja se ve despegada del papel de padres.
- Hay un alto porcentaje de separaciones porque resurgen problemas de pareja que no fueron solucionados en etapas anteriores.



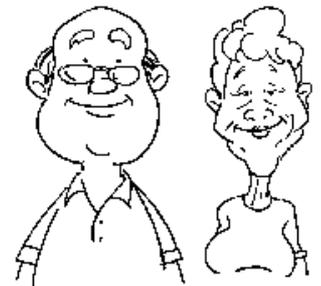
### 3.6. PAREJAS ANCIANAS

Esta fase cubre la etapa que va desde la jubilación hasta la muerte de uno de los cónyuges.

Es una etapa que cada vez dura más años por circunstancias, como la jubilación anticipada, y por haberse alargado la expectativa de vida.

De esta etapa cabe destacar las siguientes cuestiones:

- Desconexión del mundo laboral y reducción de las obligaciones en el hogar, lo que supone más tiempo libre.
- Se establecen relaciones de ayuda mutua abuelos/padres y se asume este nuevo papel de "abuelos".
- Adaptación a la nueva situación económica (pensiones bajas).
- Se refuerzan los lazos de unión aunque haya problemas en la pareja. Se necesitan para superar el deterioro físico, las enfermedades, la soledad, la inseguridad,...
- La pareja puede llegar a identificarse hasta tal punto, que la muerte de uno de ellos suele acarrear el rápido deterioro y a veces la muerte del otro. En cualquier caso, la muerte de uno exigiría al otro nuevas y grandes adaptaciones.



## Actividad Tema 3. Equipos de trabajo

Después de haber revisado la introducción con el grupo y haber enumerado cuales son las etapas que componen el ciclo vital, se puede dividir al gran grupo en grupos más pequeños (de unas 4 personas). Cada uno de los subgrupos deberá:

- 1 Leer y comentar las características de una de las etapas o de las dos, si el número de componentes del grupo total fuera pequeño.
- 2 Plantear qué **problemas** pueden aparecer en esa etapa y qué **soluciones** se les ocurren para ellos.
- 3 Luego deberán organizarse para contar en el grupo grande, cuáles son los problemas y soluciones que han encontrado. El resto de grupos puede intervenir tras la exposición para completar sus aportaciones.

Los monitores de grupo deberán ayudar a los distintos equipos de trabajo en su tarea. Habrá que prestar mucha atención al tipo de problemas que se enumeren, de quien parte su enunciado, con qué frecuencia y de que manera han afectado esos problemas a los miembros del grupo, si los han solucionado, que estrategias han utilizado y como los han manejado. Será un indicador muy importante a la hora de decidir qué tiempo dedicar y con qué profundidad han de verse los distintos temas de **resolución de conflicto** y **desarrollo evolutivo**. Se revisarán los acuerdos de secuenciación de temas de la primera sesión sin olvidar que podemos recoger más información en la sesión de "**Identificación de situaciones problemáticas**".

Este trabajo de grupo está pensado para que los participantes aprendan a analizar las situaciones con más detenimiento, para que enumerando problemas, intercambien experiencias y apunten soluciones de manera general. Tenemos que tener en cuenta que las estrategias para afrontar problemas se verán en temas posteriores y entonces estaremos más preparados para buscar soluciones a problemas concretos.

## Tema 4: Contexto familiar: estilos de vida y relaciones entre los miembros

El Estilo de vida familiar viene dado por sus costumbres y su organización.

Los hábitos adquiridos en la infancia van a ser fundamentales para la adaptación e integración social y para poder mantener una vida saludable y equilibrada durante la madurez.



Detrás de cada costumbre siempre encontramos una serie de actitudes, normas y valores ante la vida y ante los demás (relaciones).

A través de las costumbres el niño interioriza (vivirá como propios) esos valores y actitudes con mayor facilidad y convencimiento que a través de charlas y regañinas.

En cuanto a las **costumbres**, hemos elegido algunas:

Alimentación, higiene, orden, comunicación... Vamos a dar unas indicaciones sobre lo que conviene hacer y lo que no para que nuestros hijos adquieran hábitos saludables.

Seguramente usted puede añadir algunas sugerencias a ambas listas, o ¿por qué no? proponer otras costumbres (sueño, ocio,...) con las que realizar este mismo ejercicio.

**SI**

Comer todos juntos.

Enseñe a comer de todo, dé oportunidades de elegir (por ejemplo, la fruta).

Déjele que coma solo. Hará sus primeros intentos entre los 12 y 18 meses.

Enseñe a cocinar.

Cree un clima de sosiego.

Valore las formas adecuadas de comer.

Enseñar a cuidar y valorar las cosas (ropa, objetos de la casa).

Tenga un sitio para cada cosa.

Facilite momentos de descanso y actividad., Busque lugares adecuados para cada cosa.

Establezca el diálogo entre todos los miembros de la familia.

Al comunicarse con los hijos, los padres deben:

- escuchar
- informar objetivamente
- orientar

Los padres no tienen todas las respuestas a las preguntas que hacen sus hijos. Intenten buscarlas juntos.

Explique el por qué de las obligaciones y normas.

Enseñe el respeto a los demás y a las normas con el ejemplo.

**NO**

No tiren la comida.

Evite que coman siempre a la carta.

No pierda la paciencia, para aprender a comer solos, los niños se mancharán.

Evite las distracciones (no ponga la TV durante las comidas).

No discuta a la hora de comer.

No tire las cosas que están en uso.

No impida a los niños que ayuden a ordenar.

No rompa el ritmo regular de sueño. Cada persona necesita un número distinto de horas de sueño, sobre todo en función de la edad.

No hable siempre usted como si lo supiera todo.

Ante preguntas comprometidas:

- no oculte la verdad
- no conteste con evasivas
- no guarde silencio

No se limite a dar órdenes, y no lo haga de forma agresiva (gritando o con violencia).

Los hijos no hacen lo que se les dice, sino lo que ven.

En lo que se refiere a la **organización familiar**, para analizarla tendríamos que fijarnos en:

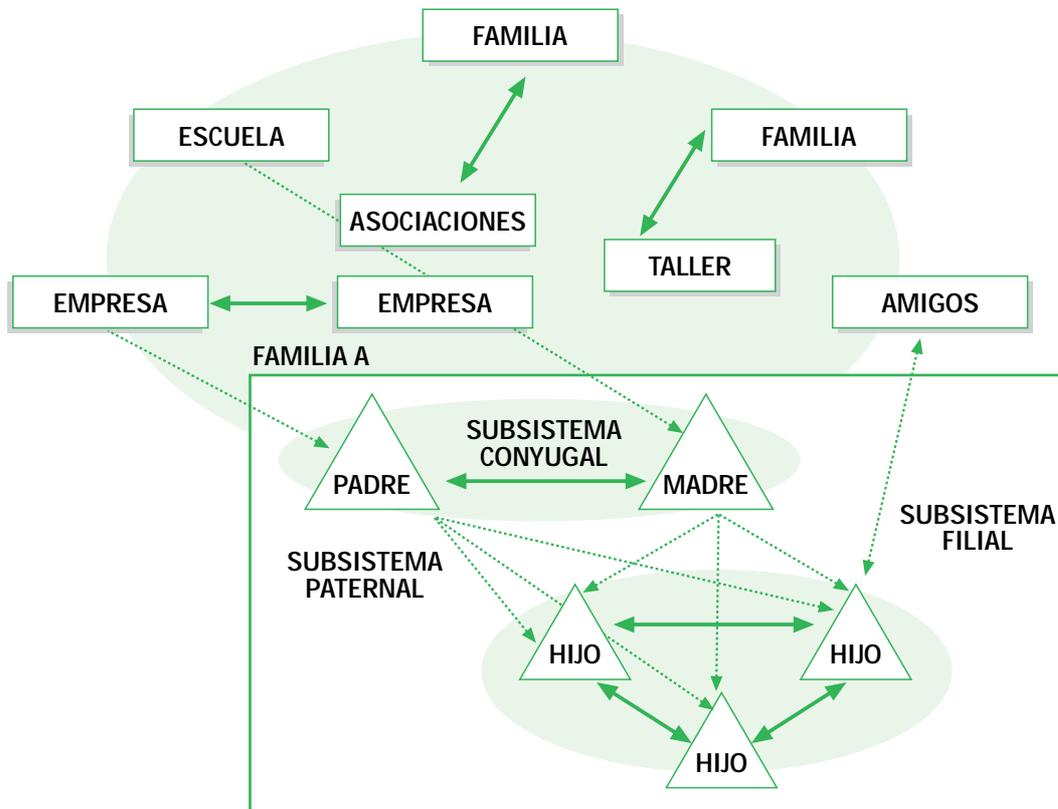
- Quién toma las decisiones.
- Qué normas tiene y de quién parten.
- Cómo se distribuyen los gastos.
- Cómo se reparten las tareas.
- Cómo se potencia el desarrollo físico, psicológico y social.
- Tipo de educación que se les da a los hijos y cómo se hace.

En apartados posteriores vamos a tratar más detenidamente las características de cada etapa de desarrollo y aludiremos también a las normas y modelos de educación.

Nos hemos referido con anterioridad a la familia como un sistema de elementos en interacción, es decir, como un grupo donde sus miembros se relacionan y mantienen una organización. Los cambios que afecten a uno de los miembros influirán en los demás. Además debemos recordar que la familia es un sistema o instituciones socio-culturales.

La comunicación que se establece entre los miembros puede ser en un único sentido; por ejemplo, imposición de una norma que parte del subsistema parental a los hijos. En este caso no podemos hablar de comunicación propiamente dicha sino de **discurso unidireccional**. Para que las interacciones que se establezcan sean equilibradas y favorezcan las relaciones entre los miembros, la **comunicación** debe ser **bidireccional** (por ejemplo, de padre a hijos y de hijos a padre, es decir: ambos deben poder expresarse y ser escuchados). La escucha debe ser activa, mostrar atención con gestos, palabras de refuerzos ("sí", "ya veo"... ) y utilizando frases de resumen que muestren que entendemos el mensaje pero sin interrumpirle.

Ejemplo de diagrama relacional:



Como muestra el diagrama, la trama direccional entre los miembros de una familia y de éstos con su entorno inmediato forma un auténtico tejido, tanto más complejo cuantos más miembros conformen el grupo familiar. El que el sistema de interacciones sea complejo no quiere decir que no pueda ser equilibrado y permitir una comunicación clara y mutuamente influyente (recíproca o bidireccional) entre 2 ó más personas.

A continuación proponemos dos actividades para ayudarnos a representar nuestra propia realidad familiar:

A) En primer lugar vamos a hacer una diagrama que represente a nuestra familia y las relaciones entre sus miembros, intentando analizar si la comunicación es unidireccional o bidireccional y si nos comunicamos con otro miembro directamente o a través de un intermediario.

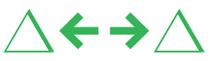
Por ejemplo:

- Padre e hijo que se comunican a través de la madre en vez de hacerlo directamente.



- Hijo que se comunica en ocasiones con ambos padres a la vez (fl†) para pedirles por ejemplo permiso para salir, pero que también mantiene un buen nivel de comunicación con cada uno de ellos por separado (fl†) comunicación directa y bidireccional).

Representación Unidireccional entre dos personas. 

Representación Bidireccional de mensajes entre dos personas. 

Después de hacer el diagrama personal, conviene que reflexionemos sobre:

- Qué nos gustaría cambiar.
- Qué dificultades encontramos para iniciar ese cambio.
- Qué posibles soluciones se nos ocurren.

A) A continuación vamos a intentar rellenar las siguientes barras teniendo en cuenta a qué dedicamos nuestro tiempo durante los días laborables y durante el fin de semana.

- Descanso
- Casa
- Trabajo
- Ocio
- Pareja
- Amigos
- Hijos
- Otros .....

Semana laboral	
Sueño	
Horas 1 - 2	8

Semana laboral	
Sueño	
Horas 1 - 2	9

Analizamos los resultados y veamos si hay algún área que merezca que le dediquemos más tiempo.



## Tema 5: Importancia del entorno educativo familiar

Las actitudes y valores personales se desarrollan a partir de los modelos que se observan en la interacción familiar.

Se aprende a juzgar a los demás y a analizar las situaciones, asimilando los comportamientos y normas que hay en el grupo familiar.

Así pues, las relaciones familiares juegan un papel muy importante en el desarrollo de las pautas de crianza y educación; pero no sólo dependen de la familia, sino también del marco sociocultural en el que se desenvuelve.

### Existen diferentes formas de educar

Como las relaciones familiares influyen tanto a la hora de educar, vamos a trabajar algunos aspectos (roles, autoridad,...) que caracterizan dichas relaciones, antes de pasar a definir algunos **estilos educativos**.

#### 5.1 - ROLES



Son el conjunto de actividades necesarias para cumplir las funciones de la familia, que realiza cada miembro de la misma. Es decir, el papel que desempeñan dentro del grupo.

La mayoría de las tareas o funciones podrían ser llevadas a cabo por cualquiera de los miembros del grupo; pero, debido a influencias culturales, se espera que alguna de ellas la cumpla un miembro de la familia en particular. Así han surgido los roles tradicionales de esposo, esposa, padre, madre, hijo, hermano...

Además, algunas tareas se han asignado históricamente al sexo, sin que esta circunstancia haya sido siempre relevante (sí para amamantar, no para alimentar), pero así se han ido conformando los roles masculino y femenino.

El perfil de estos roles se ha transformado a lo largo del tiempo al igual que otros roles se modifican en función de la cultura, el status socioeconómico y la trayectoria de la familia de origen, (ej.: familias matriarcales, patriarcales).

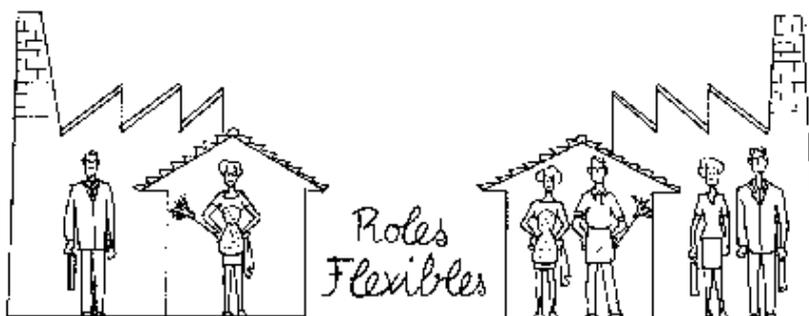
Hoy en día los roles tienden a ser flexibles. Por ejemplo, ya no es sólo la madre la que se dedica al cuidado de los hijos pequeños, el padre también interviene; de este modo el niño recibe una estimulación más rica y variada y se favorece el desarrollo de la independencia y la exploración.

Ya vemos que la flexibilidad de roles supone consecuencias positivas y tiende a favorecer una interacción adecuada en las relaciones padres-hijos y de pareja.

No obstante, aunque conviene que los roles sean flexibles, no son siempre intercambiables entre cualquiera de los miembros. En este sentido, por ejemplo, el subsistema parental formado por adultos, es responsable de los hijos/as hasta que sean adultos independientes y no conviene delegar todas sus funciones en otros miembros, (hijos mayores) o instituciones sociales.

*Los roles deben ser flexibles y responsables*

*Debemos asumir de forma responsable las funciones que nos corresponden*



## 5.2 - LÍMITES.

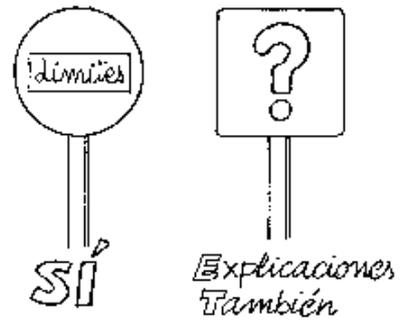
Los límites que caracterizan las relaciones pueden ser:

- **Claros:**

Si cada subsistema (parental, filial) tiene sus derechos y deberes y la diferenciación de roles entre padres-madres e hijos/as es clara.

- **Rígidos:**

Cuando el padre y la madre sólo tienen derechos y los hijos/as sólo deberes o viceversa. Los hijos/as no pueden opinar sobre las decisiones de los padres y, generalmente, tampoco pueden tomar decisiones propias. La diferenciación de roles es inflexible.



- **Difusos:**

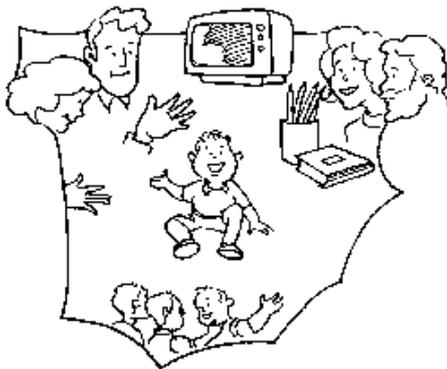
No están claros los derechos y deberes de cada uno y la distribución de roles es muy confusa. No reciben orientaciones por parte de los padres.

Es preferible que los límites en las relaciones sean claros; pero también deben ser flexibles para poder cambiarlos a medida que los niños vayan creciendo (no podemos tratar a un niño de 12 años como a un bebé).

*Los límites deben ser claros y adecuados a la edad de las personas*

### 5.3 - ESPACIOS Y TIEMPOS.

Vamos a fijarnos ahora en qué es para nosotros el espacio y el tiempo, cómo los utilizamos en la vida cotidiana y la importancia que pueden tener.



La forma en que el grupo familiar se explica el espacio y el tiempo, y el modo en que lo utilizan, influirá en la idea que el niño se haga del espacio y del tiempo.

Por ejemplo, si cualquiera de nosotros estuviera en el Polo Norte, no veríamos más que un espacio inmenso, un desierto helado, y pensaríamos durante cuánto tiempo podríamos sobrevivir hasta que nos rescatasen.

Sin embargo, un esquimal distinguiría, en el mismo espacio, entre distintos tipos de hielo y nieve, y dividiría ese mismo espacio en "zona de pesca", "zona de vivienda" o "zona donde obtener materiales" para construir un iglú. Y probablemente distribuiría su tiempo para poder realizar las tareas que necesita para sobrevivir y que el entorno le permite.

*Es importante saber cómo los niños se explican el espacio y el tiempo para entender cómo ven el mundo, los acontecimientos y sus propias acciones*

**El espacio.**- El espacio es importante en la educación de los niños porque permite que lo exploremos, juguemos, actuemos y nos relacionemos en él. De este modo, y junto con otros factores del entorno, influirá en la actitud, el comportamiento y los sentimientos del niño.

Tanto la vivienda como los espacios exteriores son lugares donde se cubren y desarrollan las necesidades de los niños.

Hay espacios para el descanso, la alimentación, el juego, la exploración.

Espacios donde concentrarse (estudiando o trabajando) y espacios de entretenimiento o esparcimiento.

**El tiempo.**- Existe una idea de tiempo en la que se considera un presente, un pasado y un futuro. Una relación entre un "antes" y un "después" de algún suceso o situación.

Pero también existe una valoración personal del tiempo; un tiempo para el trabajo y un tiempo para el ocio.

Pero también existe un tiempo impuesto, (por ejemplo, el necesario para trasladarnos al lugar de trabajo) y un tiempo disponible, (a dedicar a nosotros mismos o a actividades elegidas).

En nuestra sociedad, el tiempo que los niños/as dedican a algunas actividades, depende de la organización de los "tiempos" de los adultos, (por ejemplo los niños no siempre pueden elegir cuando ir al parque).

El tiempo dedicado por los padres-madres a sus hijos/as se considera como educativo cuando se puede hablar de tiempo compartido, tiempo durante el cual se están relacionando (juego o conversación) y no cuando ambos realizan una actividad por separado (ver juntos la televisión, sin intercambiar opiniones).



#### 5.4 - EJERCICIO DE LA AUTORIDAD

¿Quién establece las normas y pautas de conducta para toda la familia?

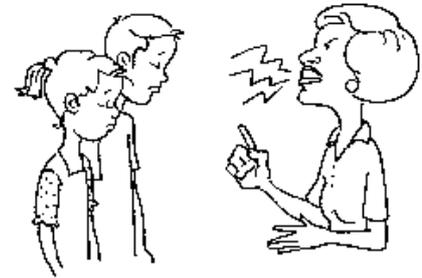
¿Quién toma las decisiones importantes?

Deberían ser el padre y la madre tras haber llegado a un acuerdo, pero puede que influyan otros miembros de la familia, maestros, sacerdotes, amigos, la opinión pública...

Las normas pueden aplicarse de diferentes formas. Nos referiremos a tres modelos de autoridad:

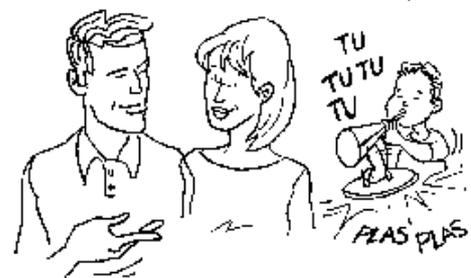
**a) Modelo autoritario:**

- Se valora excesivamente la obediencia.
- Se castiga severamente la transgresión.
- Las normas son estrictas.
- Las normas no tienen en cuenta las necesidades de los miembros de la familia.



**b) Modelo autoritativo:**

- Se exige el cumplimiento de unas normas.
- Se razonan las normas.
- Se adaptan las normas a los miembros de la familia (normas flexibles).



**c) Modelo permisivo:**

- Ausencia de control.
- Actitud excesivamente tolerante, se cede ante las exigencias de los hijos.

*Las normas son necesarias, pero no deben ser inamovibles*

**5.5.- ESTILOS EDUCATIVOS.**

La utilización que hagamos de las circunstancias del entorno familiar (tiempo, autoridad,... ) dará lugar a diferentes estilos educativos.

Existen muchos estilos o prácticas educativas. Podemos describir más modelos cuantos más factores tengamos en cuenta (afecto, autoridad, distribución de roles, actitud ansiosa, dedicación,... ).

Nos fijaremos solo en cuatro modelos; tenemos que tener en cuenta que no siempre aparecerán en la realidad tal y como los describimos.

Pero las prácticas educativas reales tenderán a parecerse a uno de los siguientes modelos:

**a) Modelo Represivo o Coercitivo.**

- Está basado en la autoridad incuestionable de los padres.
- No se razonan las normas.
- Se producen más castigos que refuerzos o alabanzas.
- Los padres prestan poco apoyo y se muestran poco afectuosos con los hijos.
- La comunicación es unidireccional (de los padres a los hijos pero no a la inversa).

Puede provocar el desafío a las reglas por parte de los más jóvenes o el alejamiento del grupo familiar.

**b) Modelo Sobreprotector.**

- Intentan controlar las vidas de los hijos a través del afecto. Se preocupan por ellos y les apoyan pero les permiten cualquier cosa con tal de controlarlos.
- Dificulta la autonomía de los hijos.
- Se protege a los hijos de las consecuencias de sus propios actos.
- Límites difusos.

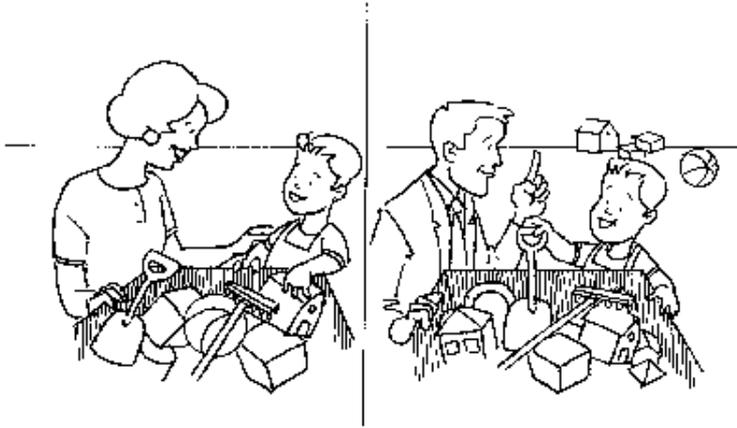
**c) Modelo Permisivo.**

- Los padres abandonan el papel educativo.
- Los padres no se implican afectivamente.
- Los padres no piden cambios en el comportamiento de los hijos pero están descontentos con él.

**d) Modelo Fortalecedor.**

- Se razonan las normas. El control es firme pero no rígido.
- Límites claros pero flexibles.
- Toda la familia tiene derechos y deberes.

- Favorece la adquisición paulatina de autonomía.
- Se manifiestan con frecuencia afecto e interés.
- Refuerzos y alabanzas son comunes.





## Tema 6: Identificación de situaciones problemáticas

La pareja que vemos en el dibujo parece preocuparse por un problema en vez de ocuparse en buscarle una solución.

Continuamente las personas nos enfrentamos a múltiples situaciones con resultados muy diversos. Algunas veces las afrontamos de forma satisfactoria. Otras, en las que los resultados no son los deseados, calificamos a la situación como problemática.

Si aceptamos que una situación puede ser problemática para unas personas y para otras no, estamos asumiendo que el problema no sólo depende de la situación, sino de las personas y las formas que estas personas tienen de afrontarla.

En este tema veremos:

- 1- Qué se entiende por problema.
- 2- El análisis de una situación.
- 3- La detección de conflictos familiares.
- 4- Los tipos de pensamiento.



### 6.1. EL PROBLEMA

“Resolver problemas es una parte central de nuestras vidas. Decidir qué cursos elegiré el próximo semestre, que palabra completaré en un crucigrama, cómo responder a alguien que quiere engañarme, suponen todos la resolución de un problema. Probablemente no pasa un día sin que intentemos resolver algún problema”. (Siegler, 1991).

Queda claro en la cita, que las personas resolvemos problemas cada día, muchas veces más de uno y de distinta índole o cuestión.

Aunque queramos tapparlos, los problemas están ahí. El intentar superarlos supone un reto cotidiano, del día a día.

Pero, ¿qué es un problema?. Buscando el significado mas usual en el lenguaje cotidiano, María Moliner, lo define así:

*☞ “Un problema es una cuestión o situación en la que hay algo que resolver o alguna dificultad”*

Podemos afirmar que no existe el problema en sentido abstracto, general, sino más bien, hay situaciones que consideramos o percibimos como problemáticas.

Así las situaciones problemáticas son más específicas y concretas, y por ello pueden ser analizadas. Hay que tener en cuenta el contexto en el que suceden las situaciones.

*☞ No existe el problema, sino situaciones que calificamos como problemáticas*

## 6.2. LA SITUACIÓN

La situación problemática es un conjunto de hechos o circunstancias que dificultan la consecución de un fin.

En el dibujo vemos una situación en la que el problema a resolver es un puzzle o rompecabezas.



Es una situación que, como tal, no tiene que ser o dejar de ser problemática. Va a depender de cómo sea percibida, como por ejemplo, como encajar números y facturas para llegar a fin de mes; una misma persona ante la misma situación, o una situación parecida puede reaccionar de forma diferente.

Ahora vamos a analizar una situación.

Hay tres tipos de respuesta o reacción:

- Lo que pensamos.
- La reacción orgánica del cuerpo.
- La respuesta motriz o de movimiento.

Veremos la respuesta diferente que dan dos personas; la trágica y la cómica.

Comprobaremos las consecuencias que esa respuesta les traerá.

Pero para entender el por qué actúan con esa respuesta, veremos los antecedentes que tenían, es decir, como reaccionaron antes ante situaciones parecidas.

Los antecedentes que sucedieron hace más tiempo, los llamaremos antecedentes remotos o lejanos, y los que pasaron hace poco tiempo, son los antecedentes próximos.

La situación es ésta:

Se recibe una nota del profesor de nuestro hijo que dice:

*“Soy el profesor de su hijo. Les cito para el próximo Jueves a las 5 h.”*

### A - La persona trágica:



#### Antecedentes:

- **Lejanos o remotos:** Me llamaron del otro colegio porque Alberto quitaba cosas a los otros, el año pasado.
- **Próximos:** Hace un mes me llamaron cuando empezaron la clases y no fuí.  
Siempre es para pasar un mal rato.  
Así me lo evito.

#### Respuesta:

- **Pensamientos:** ¡Qué mala suerte!. Esta noche, bronca con mi pareja por culpa del niño.  
Será para llamarme la atención, porque no educo bien a mi hijo.  
No me apetece ir, tengo tantas cosas que hacer, precisamente el jueves a las 5 h.
- **Respuesta orgánica:** Taquicardia.  
Sudoración.  
Dolor de estómago.  
Temblor de voz.

- **Respuesta motriz:** Pega dos tortas a Alberto y le dice: "A ver si aprendes de tu hermano, nunca me da problemas"  
Rompe la nota para que no se entere Juan; ¡Menudo es el padre del niño!



## B - La persona cómica.

### Antecedentes:

- **Lejanos o remotos:** Los profesores de este ciclo siempre nos han reunido a todos los padres y madres a principio de curso.
- **Próximos:** La primera semana de clase me dijo el profesor que nos reunirían para explicarnos los objetivos de final de ciclo y lo de la escuela de padres y madres.

### Respuesta:

- **Pensamientos:** Le pediré una cita individual para ver que tal se adaptará mi hijo al nuevo ciclo.  
A ver si mi pareja puede venir también.
- **Respuesta orgánica:** Relajación.
- **Respuesta motriz:** Voy a llamar a la madre de Noelia, para dejar a su bebé con mi madre, que cuidará del mío y del de ella.

## CONSECUENCIAS:

### A. La trágica:

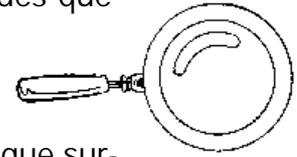
- No acude a la reunión.
- Relaciones sociales inadecuadas.
- Aumenta su temor a hablar con los profesores.
- Depresión y ansiedad.
- Aislamiento.
- Problemas de pareja.
- Problemas con el hijo.

### B. La cómica:

- Relaciones buenas en la escuela.
- Relaciones de ayuda y cooperación con otras familias.
- Afronta adecuadamente la situación planteada.

### 6.3 - DETECCIÓN DE CONFLICTOS FAMILIARES.

A veces necesitaríamos una gran lupa para ver las dificultades que surgen en la familia. Verlas pronto y con claridad es lo que llamamos detección.



Detectar pronto una dificultad familiar nos ayuda a prevenir que surjan conflictos más graves en el futuro.

#### ¿Qué tipo de conflictos familiares podemos detectar?:

- A. De pareja.
- B. Con los hijos.
- C. Fraternos, entre los hermanos.
- D. Sociales.

Vamos a ver cómo se detectan estos cuatro tipos de problema en la situación que hemos analizado en el punto anterior.

#### A. CONFLICTOS DE PAREJA.

La persona que llevaba la máscara de teatro trágica tiene problemas de relación con Juan, su pareja.

¿Como lo detectamos?. Porque esconde información sobre su hijo Alberto. Le miente por temor a un conflicto con él. Si evitamos el conflicto nunca lo podremos resolver.

#### B. CONFLICTOS CON LOS HIJOS.

La persona de la máscara trágica tiene problemas con su hijo Alberto. Suele ver y decirle más las cosas negativas que hace. El hijo piensa que no hace nada bien. A la madre le cuesta aceptar que a su hijo le acusaran de robo. Cuando mira a su hijo ve a su tío Pedro, de pequeño se portaba igual y ahora está enganchado a la droga.

#### C. CONFLICTOS FRATERNOS ENTRE HERMANOS.

Alberto tiene celos de su hermano. Su madre siempre regaña a Alberto y le echa las culpas de todo. Alberto nunca podrá superar a su hermano mayor. ¡Es perfecto para su madre!. Alberto sólo consigue que le presten atención cuando lía alguna travesura.

#### D. CONFLICTOS SOCIALES.

La persona de la máscara trágica no se relaciona con los otros padres y madres. Si Alberto realmente tiene un problema de cleptomanía o costumbre de quitar cosas,

lo que piensen y digan los otros padres y madres, puede ayudar a solucionar ese problema. Los demás padres y madres pueden influir para que los compañeros de Alberto, no le pongan la etiqueta de “Alberto, el que nos quita todo”.

Todos y todas podemos ayudar para que Alberto deje de tener ese hábito.

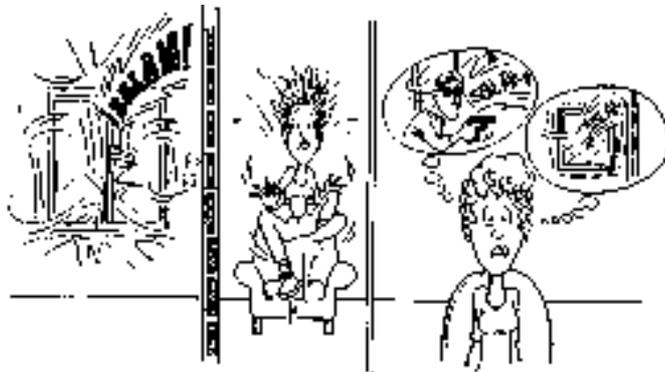
#### 6.4. TIPOS DE PENSAMIENTO.

El pensamiento nos influye a la hora de afrontar situaciones.

*Según cómo percibamos e interpretemos una situación, así actuaremos.*

Los pensamientos necesarios para afrontar situaciones son:

- A. El pensamiento causal.
- B. El pensamiento alternativo.
- C. El pensamiento consecuencial.
- D. El pensamiento medios-fin.
- E. El pensamiento de perspectiva.



A continuación veremos cómo son cada uno de estos tipos de pensamiento porque podemos aprender a pensar de forma adecuada.

#### A. EL PENSAMIENTO CAUSAL.

Nos ayuda a conocer dónde está la *causa* o raíz de un problema.

Cuando el pensamiento causal está poco desarrollado:

- Hacemos diagnósticos *precipitados*.
- Se culpa de los problemas a los demás y a la mala suerte.

El pensamiento causal es *imprescindible* para empezar a afrontar situaciones.



## B. PENSAMIENTO ALTERNATIVO.

---

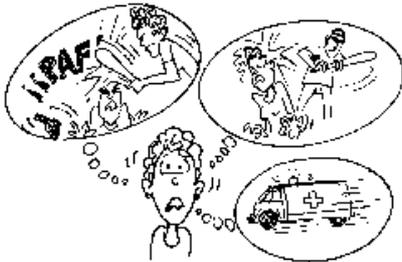
Es la capacidad de generar el *mayor número* de soluciones posibles.

Sin pensamiento alternativo, la persona se siente "sin salida" y, en ocasiones, la única salida que se les ocurre es la violencia.



## C. PENSAMIENTO CONSECUCIONAL.

---



Nos permite prever las *consecuencias* de un hecho y asumirlas.

Sin pensamiento consecuencial se actúa *impulsivamente*.

## D. PENSAMIENTO MEDIOS-FIN.

---

Es la capacidad de fijarse un *objetivo* y seleccionar el *medio* adecuado para conseguirlo.

Sin pensamientos medios-fin se ignora cómo lograr el objetivo y se procede a bandazos.

## E. PENSAMIENTO DE PERSPECTIVA.

---

Es la capacidad de ponerse en el lugar *del otro*.

Es comprender lo que piensa el otro.

Es imaginar qué sentirá el otro.

Sin pensamientos de perspectiva se dicen cosas inoportunas en momentos inadecuados.

*↳ Todos estos pensamientos se aprenden*



## Tema 7: Resolución de conflictos

Antes de analizar algunas estrategias que nos ayudarán a resolver problemas, vamos a detenernos en este tema a definir qué es un conflicto.

También veremos cómo no siempre elegimos la solución más acertada y las consecuencias que pueden tener las soluciones equivocadas.

Además hablaremos de los problemas que nos acarrea la falta de información y/o formación errónea.

Por la importancia del tema para la salud, trabajaremos más detenidamente la ansiedad y la depresión.

### 7.1. DEFINICIÓN DE CONFLICTO

---

No debemos tener miedo a que aparezcan los conflictos, ¿por qué?, Porque la aparición de una situación conflictiva, de crisis, nos permite superarla.

Gracias a que aparecen crisis podemos superarlas y crecer como personas y como familia.

Lo importante es aprender a enfrentarse con el conflicto para poder encontrar una solución correcta.

La palabra conflicto en latín significa: combate, lucha, pelea...

Suele haber un ganador y un perdedor. A veces nadie gana y muchos pierden. No siempre gana el más fuerte, sino el más hábil.

Todos pueden ganar, aunque unos ganen más que otros, porque cuando los demás ganan más que tú, ya te crees que has perdido.

Es más usual utilizar la palabra conflicto, en sentido figurado y además tiene un significado menos violento.

El conflicto es:

- Un apuro: puede ser pasar un apuro económico de dinero o que te de apuro pedir un favor a alguien.
- Cualquier problema, una cuestión a resolver o materia de discusión.

Si lo discuten y llegan a un acuerdo, esta pareja y los demás terminarán felices y contentos, casados o sin casar.



- Una situación desgraciada o de difícil salida.



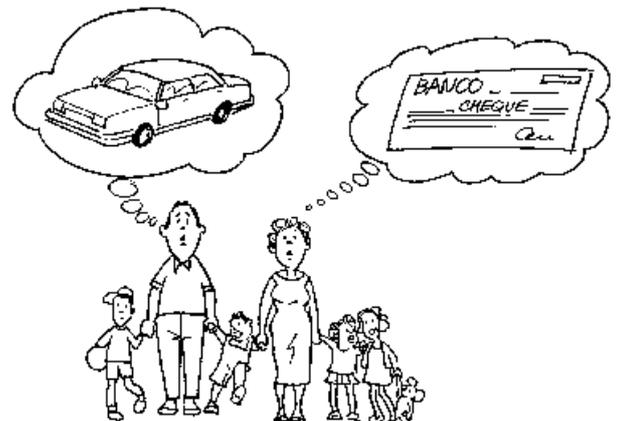
La salida de esta situación, ¿está en marcharse huyendo por la puerta?. ¿No tendrá otra salida más fácil?. ¿Volverá a entrar por esa puerta?. ¿Está la solución en marcharse?.

➤ *Aprender cómo resolver los conflictos nos ayudará a educarnos para una convivencia más pacífica y saludable*

En Psicología para la salud, el conflicto se relaciona con la existencia de tendencias contradictorias en la persona, que son capaces de generar angustia.

Vamos a ver la contradicción a la que se enfrenta esta familia numerosa. Se desea algo que está por encima de nuestras posibilidades. Un coche nuevo, grande, caro,... ¡No puede ser! La realidad choca con los deseos.

Este conflicto, ¿puede generarnos angustia?, ¿Podemos ahorrar más dinero?, ¿Podemos desear un coche más modesto?, ¿Qué es más fácil, cambiar los deseos o la realidad económica?



## 7.2 SOLUCIONES EQUIVOCADAS

Los problemas pueden ser reales o imaginarios. Pero siempre suponen que tenemos algo que resolver. El problema implica una solución. Las soluciones que damos a los problemas pueden ser acertadas o equivocadas.

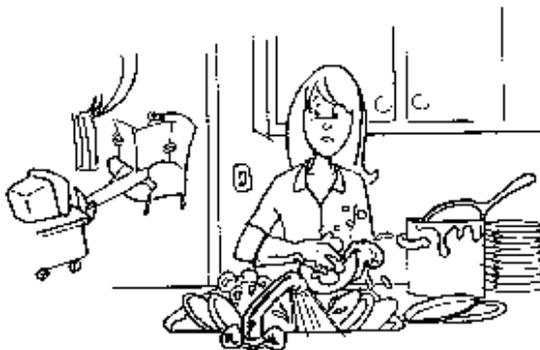
### ¿Cuándo surgen las soluciones equivocadas?

- a) Se niega el problema.
- b) Se crean problemas imaginarios.
- c) Se dan soluciones paradójicas.



#### A) SE NIEGA EL PROBLEMA

A veces evitamos darnos cuenta de un problema y lo ignoramos. Entonces decimos que está actuando el mecanismo de defensa de la negación. Es como si nos pusiéramos una venda en los ojos.



Por ejemplo, esta pareja ignora su problema de comunicación. No hablan sobre el reparto de tareas del hogar. Parece que no existiera un problema porque no dialogan sobre ello.

Cuando ignoramos el problema como si no existiera, estamos negando la existencia.

Darse cuenta de un problema es el primer paso necesario, aunque no es suficiente, para poder buscar una solución adecuada y acertada.

#### B) SE CREAN PROBLEMAS IMAGINARIOS

A veces surgen soluciones equivocadas cuando se crean problemas imaginarios. Los problemas imaginarios, sólo existen en nuestra mente, no en la realidad.

Pedro cree que su mujer le es infiel porque le engaña con otro.

Nada más lejos de la realidad. Sin embargo, Pedro puede sufrir tanto o más que si fuera un problema real de celos fundados en hechos de verdad.



## C) SE DAN SOLUCIONES PARADÓJICAS



Para lograr que nuestro hijo sea espontáneo debemos darle tiempo para hablar. Si le amenazamos, es poco probable que lo consigamos.

Las consecuencias de las soluciones equivocadas que hemos visto son:  
 se agrava el problema  
 y/o  
 surgen otros

En el tema anterior veíamos que un problema es una situación en la que hay algo que resolver o alguna dificultad.

También podemos decir que existe un problema cuando nos conduce a soluciones equivocadas.

### ¿Por qué llegamos a soluciones equivocadas?

Algunas situaciones problemáticas nos llevan a soluciones equivocadas:

- Porque carecemos de una determinada información. Es necesario buscar o descubrir esa información porque no la tenemos presente de modo inmediato.
- Porque la información de que disponemos es errónea.

## 7.3. LA ANSIEDAD

### 7.3.1- ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Es un estado de nervios, agitación o inquietud que tenemos ante situaciones que nos provocan miedo, inseguridad o estrés.

La ansiedad tiene tres tipos de respuesta o reacción.



### a) Respuesta cognitiva o de pensamiento

Son las ideas irracionales y los pensamientos negativos o pensamientos adaptativos.

Ante un examen piensan: "soy tonto", "no valgo para nada", "voy a suspender", "seguro que algo sé, voy a escribir todo lo que recuerdo", "qué sueño tengo, por estar toda la noche estudiando", "quiero llorar".

### b) Respuesta fisiológica o del funcionamiento del cuerpo

Taquicardia o latido rápido del corazón, sudor, boca seca, dolor estómago, dolor de cabeza o de otras partes del cuerpo.

### c) Respuesta motora o de movimiento

Temblores de alguna parte del cuerpo (pies, manos), tensión o rigidez de los músculos, morderse las uñas, temblor de voz, tics nerviosos (encoger los hombros, cerrar los ojos, mover la boca).

#### 7.3.2. ¿CÓMO CONTROLAR LA ANSIEDAD?

---

Lo importante es que nosotros/as controlemos nuestra respuesta de ansiedad y no que la ansiedad nos controle a nosotros/as.

Se puede aprender a controlar la ansiedad:

- Usando y practicando las técnicas de relajación.

En el tema siguiente veremos en qué consiste la relajación, y haremos una actividad práctica que se llama "Aplicando la técnica".

- Cambiando nuestros pensamientos negativos e ideas irracionales por pensamientos positivos o adaptativos.



Por ejemplo: Ante cualquier actividad en la que pensamos "No puedo", decir "Voy a intentarlo".

#### 7.3.3. ¿LA ANSIEDAD ES UNA ENFERMEDAD?

---

La respuesta de ansiedad no es siempre una patología o enfermedad.

A veces el estado de ansiedad es adaptativo o positivo porque nos ayuda a reaccionar bien ante situaciones que percibimos o pensamos que son de alarma o de emergencia.

Las situaciones de alarma son aquellas en las que necesitamos actuar rápidamente ante ellas.

Vamos a verlo con un ejemplo:

Una conductora va por la autopista. Ve las luces rojas de freno encendidas.



#### a) Respuesta cognitiva de ansiedad

El cerebro de la conductora se da cuenta de las luces de freno encendidas. La conductora ha aprendido que el color rojo sirve de estímulo discriminativo (que diferencia), para dar la respuesta inmediata (rápida) de pisar el freno.

#### b) Respuesta fisiológica de ansiedad

Las personas que han vivido esta situación se dan cuenta de que su corazón empieza a latir más deprisa. Aunque el susto ya haya pasado continúa latiendo rápido durante unos pocos segundos hasta conseguir el ritmo de una situación normal.

¿Para qué late el corazón más rápidamente?.

Para que podamos reaccionar inmediatamente. Ante una situación de emergencia nuestro cuerpo se prepara para que podemos reaccionar rápidamente.

El cuerpo de la conductora ha tenido una reacción de alerta correcta y adaptativa ante esta situación de emergencia, gracias a la respuesta fisiológica de ansiedad.

#### c) Respuesta motora de ansiedad

La conductora rápidamente realizará muchos movimientos:

- Soltar el acelerador.
- Pisar el freno.
- Pisar el embrague y reducir la marcha.
- Gira el volante hacia el arcén, para que no le dé un golpe el vehículo de atrás.

### 7.3.4. ¿CUÁNDO SE CONVIERTE LA ANSIEDAD EN UNA SOLUCIÓN EQUIVOCADA?

---

Es bueno aprender a controlar la ansiedad para que no sea la ansiedad la que nos controle a nosotros/as.

Cuando no controlamos la ansiedad, ella se convierte en una respuesta equivocada, porque entonces la ansiedad no nos deja vivir tranquilos. La ansiedad se convierte en un problema cuando nos desborda y cuando está fuera de nuestro control.

Los **trastornos o problemas psicológicos por ansiedad** se manifiestan de formas diferentes:

- Ansiedad generalizada.
- Crisis de ansiedad aguda o ataque de pánico.
- Estrés postraumático.
- Fobia.

Vamos a ver en qué consisten para poder prevenirlos.

#### a) Ansiedad generalizada

Aparece la ansiedad y la preocupación irracional (no realista) o la preocupación excesiva sobre dos o más situaciones de la vida.

Por ejemplo:

- Preocupación por la posible desgracia de alguno de sus hijos (que no está realmente en peligro).
- Preocupación por asuntos económicos, sin ninguna razón.

En los niños y adolescentes, este problema o trastorno puede tomar la forma de ansiedad y preocupación por:

- El rendimiento académico: por ejemplo, tener que conseguir notas excelentes siempre.
- El rendimiento deportivo: por ejemplo, necesitar ganar y quedar en el primer puesto.
- El rendimiento social: por ejemplo, pensar que todos los compañeros del colegio y los vecinos tienen que ser sus amigos.

## b) Ataque de pánico

Es una crisis de ansiedad de corta duración, pocos minutos, pero es muy fuerte e intensa.

Las personas que lo padecen suelen evitar los lugares o situaciones en las que sucedió. Si se enfrentan a la situación, suelen tener miedo a ir solos porque creen que les va a pasar algo terrible.

## c) Estrés postraumático

Nos pasa después de vivir un acontecimiento poco habitual y que sería angustiante para casi todo el mundo.

Por ejemplo:

- Amenaza grave para la propia vida o integridad física.
- Destrucción súbita (de repente), del hogar o de la ciudad o pueblo.
- Amenaza o daño para los hijos, el o la cónyuge (pareja) u otros parientes cercanos o amigos.
- Observación de cómo una persona se lesiona gravemente o muere como resultado de un accidente o de violencia física.

Está claro que lo normal es que estas situaciones sean angustiosas para las personas que pasan por ellas. Lo raro sería que no les afectara en absoluto.

## d) Fobia

Es el miedo excesivo o irracional ante situaciones u objetos (cosas, animales) temidos.

Por ejemplo miedo a:

- montar en ascensor.
- subir o bajar en ascensor.
- los lugares o espacios grandes (agorafobia).
- lugares o espacios pequeños (claustrofobia).
- relacionarse con las personas (fobia social).

Cuando se presenta alguno de estos cuatro trastornos psicológicos por ansiedad es conveniente consultar a un especialista que nos ayude a entrenarnos para aprender a manejar o controlar la ansiedad.

## 7.4. LA DEPRESIÓN

### 7.4.1. ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Hoy en día oímos a menudo decir: “estoy deprimido”, cuando simplemente está desanimado.

No es lo mismo tener depresión que estar desanimado.

La depresión *no* es una nueva enfermedad que se ha puesto de moda en los últimos años.

La depresión ha existido siempre. Pero sí es cierto, que actualmente muchas personas la padecen.

Algunas personas sufren depresión por su situación:

- social.
- laboral o de trabajo.
- económica.
- familiar.
- personal.

La depresión es un síndrome o conjunto de síntomas que afecta al normal desenvolvimiento en el día a día.

Cuando una persona tiene depresión, no hace las mismas cosas que solía hacer, o las que hace le salen peor.

En resumen, rompe su ritmo de vida habitual.

#### ***¿Cuáles son los síntomas de la depresión?***

Los síntomas son las características o manifestaciones de la enfermedad.

Cuando un conjunto de síntomas pertenece a una enfermedad forman un síndrome.

La persona que sufre el síndrome depresivo tiene varios de los síntomas o características siguientes:

- Tristeza o melancolía, por ejemplo, ganas de llorar por nada, cualquier cosa le afecta demasiado.
- Inhibición o freno de las actividades o funciones que normalmente se hacen. Por ejemplo, no se pierde la capacidad de concentrarse, pero le cuesta más hacerlo con la normalidad que lo hacía antes.



- Rendimiento más bajo en actividades del trabajo o del ocio y tiempo libre. Por ejemplo, pueden salir a pescar, pero no tan a menudo ni con las mismas ganas e ilusión con las que normalmente lo solía hacer.

*☞ En resumen, se rompe el ritmo normal de vida.*

- Trastornos o problemas en el sueño: Se puede sufrir de dos formas distintas:
  - Insomnio: es la dificultad para dormir con normalidad. Por ejemplo, le cuesta conciliar el sueño, se despierta muchas veces por la noche, no descansa suficiente, etc.
  - Hipersomnio: es la necesidad de dormir excesivo número de horas al día.
  - Trastornos sexuales: Se pueden manifestar diferentes problemas sexuales. Por ejemplo, el deseo de tener relaciones sexuales puede bajar. Por ello no aparece la erección en el hombre, (impotencia), o dificultades para realizar el acto sexual en la mujer.
  - Pérdida de apetito o comer demasiado.
  - Baja autoestima.
  - Sentimientos de culpa.
  - Pueden aparecer ideas o pensamientos de que no merece la pena vivir.

#### 7.4.2. ¿CÓMO PUEDE SER LA DEPRESIÓN?

La depresión puede ser de dos tipos:

- Endógena.
- Exógena.

La depresión endógena es la que se produce dentro de la persona. No hay ninguna razón fuera de la persona que justifique su depresión.



La depresión exógena es la que se produce como respuesta o reacción ante determinadas situaciones o sucesos. Tiene mejor pronóstico o cura que la anterior.

### 7.4.3. ¿CÓMO SE EXPLICA LA DEPRESIÓN?

---

1. Falta de factores reforzantes
2. La persona tiene baja autoestima
3. La persona piensa que no puede controlar lo que ocurre a su alrededor: se siente indefenso.
4. La persona distorsiona o cambia la realidad. Tiene una visión negativa de sí mismo y de todo lo que sucede a su alrededor.



En el dibujo vemos cómo salen de la cabeza de esta persona cuatro pensamientos. Cada una de estas frases expresa el sentido de las cuatro explicaciones. A cada una le corresponde el mismo número que aparece junto al pensamiento.

### 7.4.4. ACTITUD ANTE LA PERSONA DEPRIMIDA

---

No hay recetas mágicas porque cada caso es diferente.

Existen algunas pautas generales que se pueden tener en cuenta:

- Es necesario buscar ayuda profesional:
  - médica.
  - psicológica.
 (Cuanto antes se inicie el tratamiento más fácil será su cura).
- Decirle claramente que está enfermo.
- No dejarse esclavizar por el deprimido. Si cuando se queja, le damos demasiadas atenciones pueden terminar exigiendo algo que no le servirá para coger el ritmo normal de la vida. Es decir, no hay que acostumbrarle mal.

- Escucharle y pedirle que nos hable de diversos temas no sólo de todo lo negativo que cree que le pasa.
- Intentar comprender lo que le pasa en vez de hacerle reproches que bajarían aún más su autoestima.
- Si le pedimos explicaciones de lo que le pasa, quizá no sepa porqué está así, no comprende lo que le pasa.
- Hablarle como lo hacemos normalmente, aprovechando los momentos en los que tenga más ganas de escuchar. Si le hablamos cuando está ausente y no nos escucha, nuestras palabras le entrarán por un oído y le saldrán por el otro.

Podemos verlo en este dibujo.



## Recordando

- Aprender cómo resolver conflictos nos ayuda a educarnos para la salud . . V F
- Negar el problema es el primer paso para solucionarlo . . . . . V F
- La ansiedad es incontrolable . . . . . V F
- Antes, la gente no se deprimía . . . . . V F
- Es necesario buscar ayuda profesional cuando la enfermedad que se padece es la depresión . . . . . V F

## Tema 8: Recursos para afrontar problemas

Los problemas no tienen piernas, así que somos nosotros los que vamos hacia ellos. Cuantas más herramientas tengamos para arreglarlos será más fácil. Disponer de muchos y buenos recursos nos ayuda para afrontar situaciones problemáticas.

Las técnicas para afrontar problemas se pueden aprender. Es necesario entrenarnos y practicar, para llegar a la meta que nos queremos poner.

Los recursos para afrontar problemas los trataremos en los siguientes apartados:

1. ¿Qué recursos tenemos para afrontar problemas?
2. La relajación diferencial.
3. La técnica de resolución de problemas.
4. El autocontrol.

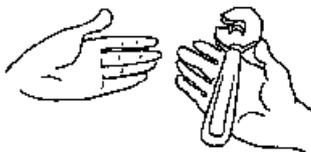
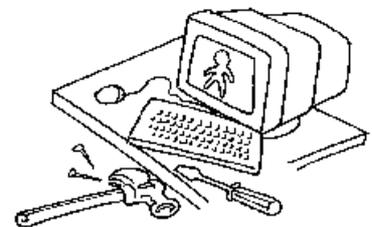
### 8.1. ¿QUÉ RECURSOS TENEMOS PARA AFRONTAR PROBLEMAS?



DINERO

No vamos a tratar de recursos económicos, ni de problemas matemáticos, como vemos en el dibujo.

Vamos a aprender algunos recursos que nos pueden servir de herramientas para arreglar problemas.



Si ponemos en nuestras manos la herramienta o técnica adecuada, podremos afrontar más seguros, eso que necesitamos arreglar.

**Algunos de los recursos o técnicas que podemos utilizar para afrontar problemas son:**

- **La relajación**

Es una técnica a la que podemos recurrir para el control de la ansiedad.



- **La resolución de problemas**

Generamos el mayor número posible de alternativas que tenemos ante el problema, para seleccionar la más adecuada.

- **El autocontrol**

Observamos nuestra propia conducta en situaciones específicas para modificar o cambiar esa conducta.

- **La comunicación**

Es expresar y comprender información y sentimientos.



ASERTIVIDAD

- **Las habilidades sociales: la asertividad**

Es la capacidad para expresar sentimientos, deseos, derechos, etc, de manera adecuada.

- **La técnica de contratos**

Sirve para negociar y aprender a llegar a acuerdos.

Los tres primeros los trataremos en este tema. Los cuatro restantes tienen reservado un tema para cada uno. Los veremos en los cuatro próximos temas.

*☞ Ninguno de éstos recursos o técnicas funciona por sí solo. Es necesario que nos pongamos manos a la obra, no sólo para conocerlos sino también para ponerlos en práctica*

## 8.2. LA RELAJACIÓN DIFERENCIAL

Consiste en tensar y relajar grupos de músculos para:

- Darse cuenta de qué músculos están tensos.
- Notar la diferencia entre tensión y relajación.

## ¿Cómo relajarnos?

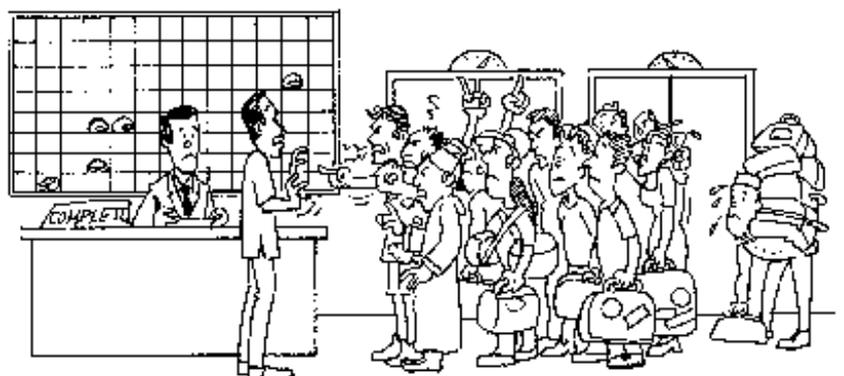
- Busque un momento del día y un lugar donde estar cómodo. No hacerlo después de las comidas.
- Puede relajarse tumbado o sentado.
- En todos los pasos de la relajación:
  - Tensará fuertemente los músculos.
  - Notará la sensación de tensión.
  - Relajarse.
  - Sentir lo agradable que resulta el estado de relajación.
- Controle la postura:
  - No cruce las piernas.
  - Coloque las manos sobre los muslos.
  - La espalda debe estar recta.

### 8.3. LA TÉCNICA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Don Pedro trabaja para una agencia de viajes. Es responsable de este grupo de turistas. No ha confirmado la reserva que había hecho porque otras veces había habitaciones de sobra. La sorpresa de “completo” no es nada grata para él.

Esta es una situación problemática para muchas personas que Don Pedro decide resolver.

Con este ejemplo vamos a poder ver en qué consiste la técnica de resolución de problemas. Pero primero analicemos la situación.



ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

**Pensamientos:**



- “Tenía que haber confirmado la reserva”. “Debería haberlo previsto antes”.
- “Soy un verdadero desastre”.
- “Seguro que me despiden y no me renuevan el contrato”.

**Respuesta orgánica:**

- Taquicardia.
- Sudoración.
- Temblores.
- Boca seca.



**Consecuencias:**



- Respuestas inadecuadas a los turistas.
- Sentimiento de culpa.
- Baja autoestima.

**¿Qué es y en qué consiste la técnica de resolución de problemas?**

Es: generar todas las alternativas posibles al problema que se nos ocurran, seleccionando la más adecuada.

**Consiste en:**

- Identificar el problema.
- Definir el problema en forma de conductas.



- Generar el mayor número posible de alternativas.
- Tomar decisiones y ponerlas en práctica.
- Comprobar si hemos resuelto o no la situación.

Don Pedro, habiendo sido capaz de resolver semejante problema tan ágilmente, seguro que practica esta noche la relajación en el nuevo hotel.

### 8.4. EL AUTOCONTROL

**Es:** lo que nos permite dirigir la propia conducta de forma constante y continuada durante toda la vida.

Los padres y madres podemos facilitar el aprendizaje del autocontrol a nuestros/as hijos/as.

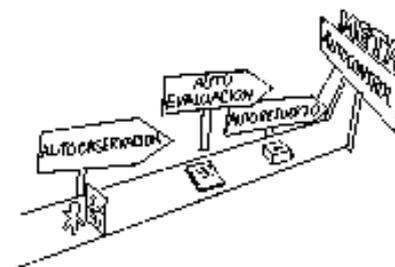
#### ¿Cómo se aprende el autocontrol?

A autocontrolarnos se aprende por medio de:

- La práctica continuada.
- El esfuerzo constante.
- La inversión y empleo de tiempo.
- La rectificación de los errores en función del objetivo que deseamos conseguir. El camino más corto, rápido, fácil y eficaz para dirigir el comportamiento desde sí mismo pasa por estas paradas:



- ✓ La auto observación:  
Nos sirve para prestar atención a lo que hacemos, pensamos y sentimos. Es como mirarnos por dentro en un espejo.
- ✓ La auto evaluación:  
Es valorarnos a nosotros mismos. Nos sirve de guía para los comportamientos futuros.
- ✓ El auto refuerzo:  
Es importante aprender a darnos premios que refuercen las conductas que hemos conseguido.



## Recuerde que:

- Las técnicas de resolución de problemas, de relajación y de autocontrol se aprenden.
- Aumentamos nuestros recursos para afrontar problemas cuanto más los practiquemos.
- Estas herramientas son especialmente útiles para personas que deciden resolver muchas situaciones problemáticas.
- Utilizar técnicas para afrontar problemas nos ayuda a ser creativos.
- Es necesario el entrenamiento.

## Tema 9: La asertividad

Podemos observar formas distintas de relacionarnos unos con otros. Se manifiesta especialmente cuando nuestros intereses chocan con los de los demás.

Algunas personas actúan imponiendo sus intereses agresivamente. Hay otras que reaccionan pasivamente, sin hacer nada, dejando que los demás decidan por ellas. Otras personas, cuando hay problemas, saben defender sus intereses, respetando siempre los derechos de los demás. Esta última forma de actuar se llama asertividad.

No es fácil mantener esta actitud asertiva. A veces somos capaces de comportarnos de esa manera, pero no por igual con todas las personas y en todas las situaciones.

Alguna vez nos cuesta un montón decir "NO" y, para colmo, luego nos sentimos culpables. A veces damos un "SI" fácilmente y después pensamos por qué lo hemos hecho si en realidad no queríamos.

En este tema veremos:

- 1- ¿Qué es la asertividad?
- 2- Los estilos o formas de relacionarse.
- 3- Estrategias para responder asertivamente.
- 4- Beneficios de la asertividad.

### 9.1. ¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

En estos dibujos, podemos ver **tres formas de reaccionar** que tiene el último de la fila, cuando un señor muy decidido se salta los derechos de los demás e intenta colarse, silbando tranquilamente:



## A. PASIVA

- En el primer dibujo vemos al último de la cola que se queda alucinado. Piensa que no es justo que haya personas que le echen tanta cara. Sin embargo no dice ni hace nada y se aguanta su rabia.

## B. AGRESIVA

- En el dibujo del medio, tenemos a un señor que inicia un auténtico combate; sus palabras parecen balas de cañón:

“¡A la cola!, Yo voy primero”. Dice esto porque se siente superior, está por encima, y además es muy recto para cumplir y hacer cumplir las normas.

“Es un indeseable, se merece dos puñetazos”. Con estas palabras humilla y manifiesta su cólera.

## C. ASERTIVA

- En el último dibujo vemos a un señor que da su opinión con educación.

*👉 La Asertividad es la capacidad para expresar de forma adecuada y directa, nuestras opiniones y sentimientos cuando nos relacionamos con los demás*

### ¿Para qué nos sirve la asertividad?

- Para relacionarnos mejor con los demás.
- Para que las relaciones con los demás sean más cómodas y relajadas.
- Para saber relacionarnos de forma más agradable y saludable con los demás.
- Para adaptarnos a cualquier situación social que surja.

## 9.2. ESTILOS O FORMAS DE RELACIONARSE

En los dibujos siguientes vemos a dos adolescentes: Enrique, el más moreno, está acostumbrado a llevar sus apuntes al día; Luis, al contrario, lo suele dejar para última hora, pero esta vez no le ha vuelto a pillar el toro. La profesora de Lengua y Literatura les ha dado una buena sorpresa porque acaba de poner un examen para mañana mismo.

En esta ocasión, Enrique, el más aplicado, tiene una situación nueva que resolver, porque ha estado con gripe la semana pasada. A Enrique le toca pedir apuntes con urgencia, cuando él es siempre el que se los deja a todo el mundo. Pide ayuda a Luis

que toma pocas veces apuntes, pero cuando lo hace, realmente le salen fenomenal. Luis le dice a Enrique que no se los deja.

Con este ejemplo vamos a analizar tres formas o estilos diferentes de reaccionar que tiene Enrique ante esta situación: "la negativa de Luis para dejarle sus apuntes".

Los llamaremos:

- A - Estilo pasivo.
- B - Estilo agresivo.
- C - Estilo asertivo.

#### A) ESTILO PASIVO

Es poco directo y se inhibe. Es bastante cortado. No defiende sus intereses.

*La persona pasiva siente:*

- Ansiedad.
- Frustración.
- Cólera.

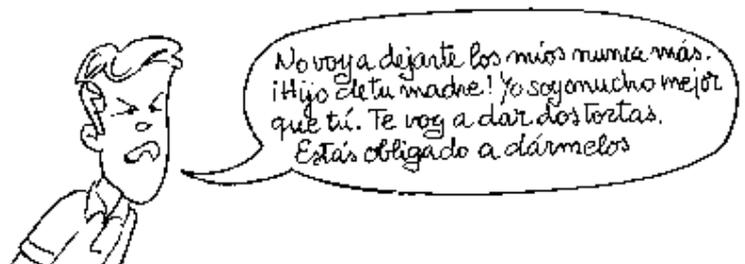


#### B) ESTILO AGRESIVO:

Ataca a los demás sin tener en cuenta los sentimientos.

*La persona agresiva:*

- Se siente superior.
- Tiene excesiva rectitud.

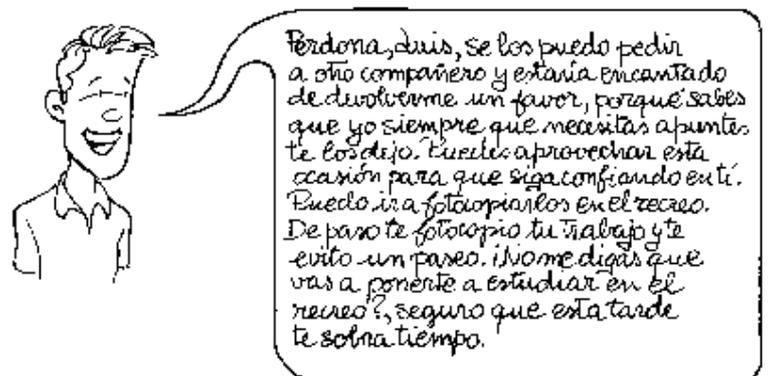


#### C) ESTILO ASERTIVO

Defiende sus derechos sin violar los ajenos, siendo directo y activo.

*La persona asertiva tiene:*

- Respeto por sí mismo.
- Satisfacción
- Seguridad.



## ¿Cómo nos sentimos los demás?

### A. Ante la persona pasiva:

- Sentimos superioridad y culpa.
- Esas personas nos irritan y nos dan pena.

### B. Ante la persona agresiva:

- Sentimos humillación y cólera.
- Hacia estas personas sentimos deseo de venganza, odio, cólera y resentimiento.

### C. Ante una persona asertiva:

- Nos sentimos respetados, valorados y apreciados.
- A estas personas las comprendemos y las respetamos.

## 9.3. ESTRATEGIAS PARA RESPONDER ASERTIVAMENTE

Para ser más asertivos, hay que empezar por tener en cuenta algunas estrategias.

Como el Ajedrez es un juego de estrategias, usamos su tablero para conocer algunas estrategias asertivas.

Tener buen concepto de sí mismo				No presionar a los demás
			Planificar los mensajes	
Ser educado				
	Saber pedir disculpas			
No amenazar		Aceptando a los demás		Conociendo el momento adecuado

#### 9.4. BENEFICIOS DE LA ASERTIVIDAD

---

Desde esta caja de tesoros sale la asertividad que aumenta:

La autoestima.

La posición social.

La satisfacción por defender los derechos.

La aceptación y respeto por parte de los demás.



## Actividad 9.1

### ***DERECHOS LEGÍTIMOS QUE LAS PERSONAS TIENEN***

Algunas veces usted tiene derecho a ser el primero

Usted tiene derecho a cometer errores

Usted tiene derecho a ser el juez último de sus sentimientos y aceptarlos como válidos

Usted tiene derecho a tener sus propias opiniones

Usted tiene derecho a la crítica y a protestar por un trato injusto

Usted tiene derecho a interrumpir para pedir una aclaración

Usted tiene derecho a intentar un cambio

Usted tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional

Usted tiene derecho a ignorar los consejos de los demás

Usted tiene derecho a recibir el reconocimiento formal por un trabajo bien hecho

Usted tiene derecho a decir "NO"

Usted tiene derecho a estar solo aún cuando los demás deseen su compañía

Usted tiene derecho a no justificarse ante los demás

Usted tiene derecho a no responsabilizarse de los problemas de los demás

Usted tiene derecho a no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás

Usted tiene derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás

Usted tiene derecho a responder o no hacerlo

## Tema 10: La comunicación

En este tema trataremos algo que es fundamental en el desarrollo de la persona: **la comunicación**.

En otros temas hemos analizado la importancia que tiene saber utilizar diferentes recursos para la solución de situaciones problemáticas.

Hemos comentado que la persona es un ser social, que vive en comunidad. Hemos visto cómo necesitamos adaptarnos a nuestra sociedad y para eso hay que establecer múltiples relaciones con los demás. Para que estas relaciones sean adecuadas necesitamos buenos niveles de comunicación.

Comunicarse no es nada fácil. A veces la causa de algunas situaciones conflictivas está en cómo nos comunicamos.

En este tema vamos a ver:

1. ¿Qué es la comunicación?.
2. Las características de la comunicación.
3. Los obstaculizadores de la comunicación.
4. Los facilitadores de la comunicación.

### 10.1 ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?



La comunicación no es sólo un recetario con muchas palabras.

La comunicación hay que cocinarla bien y saber saborearla.

Para que nos alimenten las palabras es necesario comprenderlas.

En los dibujos tenemos un cuaderno de recetas y una cazuela. La comunicación tiene muchos ingredientes o elementos. Necesitamos conocer su cantidad, su calidad y mezclarlas bien.



Así podremos sentarnos a la mesa para “degustar” un menú exquisito: la comunicación.

### ¿Para qué sirve la comunicación?

La comunicación nos sirve:

- Para establecer contacto con las personas.
- Para dar o recibir información.
- Para expresar o comprender lo que pensamos.
- Para transmitir nuestros sentimientos.
- Para compartir o poner en común algo con alguien.
- Para conectar emocionalmente con otros.
- Para vincularnos o unirnos por el afecto.

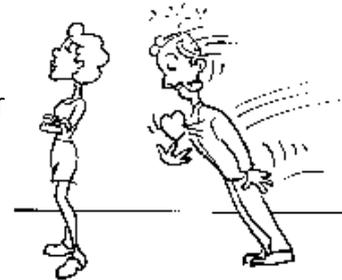


La comunicación está guiada por los sentimientos y por la información que transmitimos y comprendemos.

### 10.2 CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN

a) La comunicación tiene sus reglas y objetivos.

- Las reglas de la comunicación y lo que queremos conseguir con ella varía de unas situaciones a otras.
- Para que nos sirvan hay que hacerlas compatibles.
- Cada situación impone unas reglas.



b) La comunicación es de naturaleza comportamental.

Comportamiento no verbal.



Comportamiento verbal.



La comunicación no es posible sin el comportamiento.

## c) La comunicación es interactiva

El comportamiento de una persona produce resistencias o cambios en la persona con la que se comunica.

### ¿Cómo nos comunicamos?

Comunicación verbal.



La palabra

Los movimientos corporales

Comunicación no verbal.



La postura

La apariencia personal

Cuando nos comunicamos lo hacemos de diferentes maneras. **A veces decimos una cosa con la palabra y otra con los gestos.**

**Por ejemplo:** Ante el señor vendedor de la imagen, nos preguntamos por qué no prueba con él mismo su excelente producto. Si nuestro hijo temblando y desencajado nos dice que no está nervioso, no dudamos que lo está. Cuando una amiga, con sonrisa falsa, te dice: "¡que guapa estás!", nos hace dudar de su sinceridad.

En resumen, hay un lenguaje verbal y otro no verbal, que es tan importante como el primero. Ya lo dice el refrán: "Más vale un gesto, que mil palabras".



### 10.3 OBSTACULIZADORES DE LA COMUNICACIÓN

Algunas actitudes sirven de obstáculo para comunicarnos. Es necesario hacer un esfuerzo para poder superarlas.

En el dibujo vemos a un atleta intentando saltar vallas. Cada valla es un obstáculo para la comunicación.

- **Generalizaciones:** ("Siempre estás pegando a tu hermana", "nunca obedeces"). Seguro que en algún momento hace algo distinto de pegar a su hermana. Posiblemente, alguna vez, sí ha sabido obedecer.
- **Juzgar los mensajes que recibes:** El padre, cuando todos están sentados a la mesa, dice: "Parece que están buenas las lentejas". Su mujer replica: "¿Qué pasa?, ¿los demás días no me salen buenas? Para ti sólo guisa bien tu mamá, ¿verdad?"
- **No saber escuchar** para comprender bien lo que quieren decir realmente.
- **Discutir** sobre tu versión de algo que sucedió hace ya tiempo. ¿Para qué darle tanta importancia a sucesos ya pasados?
- **Poner etiquetas:** ("Cariño, eres un manazas", "qué manitas eres"), le dice la madre a su hijo.



#### ¿Qué hace más difícil la comunicación?

- Tener objetivos contradictorios.
- El lugar y el momento que elegimos.
- Hacer preguntas llenas de reproches.
- **Abusar de los:** "Tú deberías", "Yo debería hacer"; **en vez de los:** "Qué te parece si...", "Quizás te convenga", "Yo quiero hacer", "Me conviene", "He decidido".
- Cortes en la conversación porque se presta más atención a lo que quieres decir, que a escuchar al otro.

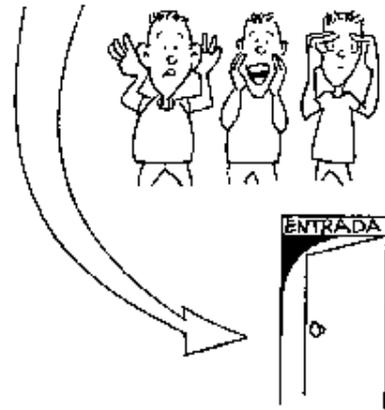


## 10.4 FACILITADORES DE LA COMUNICACIÓN

En el dibujo vemos que es importante tener unas orejas muy grandes. Para comprender a los demás hace falta escuchar mucho y con la máxima atención.

También es importante que lo que decimos lleve al otro, como nos indica el señor que está en el medio.

El tercero con las manos en la cabeza nos quiere decir que lo importante es lo que nos queda dentro, lo que nosotros pensamos.



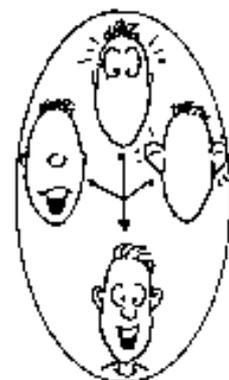
Con estas tres actitudes, podemos entrar en comunicación.

### Estos son algunos facilitadores de la comunicación:

- Dar información positiva.
- Ser recompensante.
- Entrenarnos para mejorar nuestras habilidades de comunicación.
- Empatizar o ponernos en el lugar del otro.
- Dar mensajes consistentes y no contradictorios.
- Saber escuchar con atención.
- Expresar sentimientos.
- Crear un clima emocional que facilite la comunicación.
- Pedir el parecer a los demás.

### Siempre nos estamos comunicando

- En el dibujo vemos a la persona del centro que comunica algo con su mirada, y con los ojos recoge información.
- El señor de la izquierda no presta atención a lo que ve ni a lo que oye, le gusta más hablar.
- El de la derecha es todo orejas; sabe escuchar fenomenal.
- Abajo nos encontramos a una persona con una comunicación bastante completa porque sabe hablar, escuchar y mirar de forma equilibrada.





## Tema 11: Habilidades sociales

En este tema veremos qué entendemos por habilidades sociales, para ver la importancia que tienen en nuestra tarea como madres y padres.

Las relaciones con las demás personas son muy importantes en lo que hacemos cada día porque...¿Quién está solo/a todo el día?; vamos a comprar y hablamos con el dependiente para pedirle algo, llevamos a los niños al colegio, charlamos con un/a vecino/a.

En la educación de los hijos, los padres intentamos fomentar actitudes que generan un buen nivel de adaptación personal y sobre todo social.

Estamos viviendo en una sociedad que valora mucho la capacidad de relacionarnos con otras personas eficazmente.

Algunos problemas psicológicos, como las fobias, las depresiones, los problemas de relación de pareja, sexuales, la adaptación a la escuela, etc, están relacionados con dificultades en las habilidades sociales.

Lo más importante es que las habilidades sociales se pueden aprender, y para ello existe el entrenamiento dirigido a enseñar estrategias para mejorar la capacidad social de las personas.

Abordaremos los puntos siguientes:

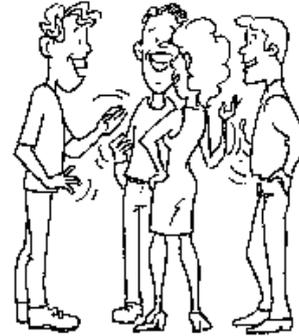
1. Definición. ¿Que son las habilidades sociales?
2. Las habilidades sociales y el desarrollo infantil. ¿Cómo se aprenden las habilidades sociales?
3. Las habilidades sociales y el desarrollo personal. ¿Por qué se actúa de manera socialmente inadecuada?.
4. Entrenamiento en habilidades sociales.

## 11.1. ¿QUÉ ES LA HABILIDAD SOCIAL?

**ES** la capacidad para relacionarnos libremente con los demás de un modo beneficioso y socialmente aceptado y valorado.

**NO ES** una característica de la personalidad, sino más bien un conjunto de conductas.

Las conductas pueden ser verbales y no verbales. En las verbales nos comunicamos a través del lenguaje oral (cuando hablamos) y del lenguaje escrito (por ejemplo, una invitación o una nota de agradecimiento).



Las conductas no verbales son las que expresamos con nuestro cuerpo: una cara de asombro, un abrazo muy fuerte, clavar la mirada a alguien, el llanto, la sonrisa, etc.

### ¿Para qué nos sirven las habilidades sociales?

Nos sirven para influir en los demás. Conseguimos que sea positivamente si usamos bien nuestras habilidades.

Vamos a ver distintos tipos de relaciones:

- Influyimos en los/as compañeros/as según cómo nos comportemos.
- Las actuaciones de los/as hijos/as nos influyen a los padres y madres.
- Según cómo nosotros y nosotras actuemos influyimos en nuestros hijos/as.
- Lo que hacen los/as profesores/as y cómo lo hacen influirá en los estudiantes.
- Cómo hable el jefe o la jefa influye en una persona y al revés.

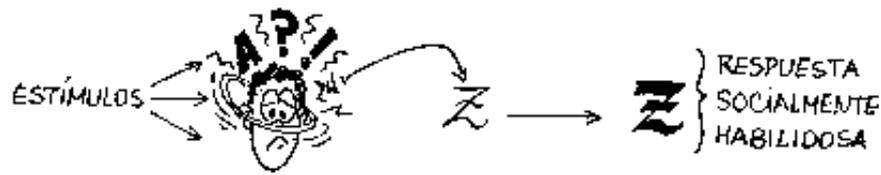
Las habilidades sociales se adquieren a través del aprendizaje. En el punto siguiente veremos cómo se pueden aprender.

Cuando ponemos en práctica nuestras habilidades sociales tenemos en cuenta las características del medio y la situación concreta. Así, por ejemplo:

- No hablamos igual a un niño que a un anciano.
- Tratamos temas de forma diferente con nuestros hijos que con nuestra pareja.
- Hay cosas que diríamos o no a un compañero de trabajo si está o no delante la jefa.

Decimos que una persona tiene buenas habilidades sociales cuando consigue lo que desea y evita lo no deseado, pero sin causar dolor o daño a los demás. Será efectivo y dependerá de la situación de que se trate.

Las habilidades sociales suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.



El estímulo que Juan Luis ha recibido de su pareja es una queja porque no colabora suficiente en las tareas de la casa. Se le ocurren muchas respuestas. Piensa:

- A Me dan ganas de darle dos gritos, porque no aguanto que me echen la bronca.
- ? Qué mosca le habrá picado hoy, si ayer hice la compra.
- ! Vaya sorpresa. Pienso que ya hago más que de sobra.
- Z Comprendo que realmente está desbordada, porque trabaja muchísimo en casa. Vamos a hablarlo, que me diga qué más puedo hacer. Llegaremos a un acuerdo y vamos a intentarlo.

Juan Luis no elige una respuesta agresiva que echaría más leña al fuego y no solucionaría el problema del reparto de tareas en el hogar.

No se queda dudando.

No le pilla de sorpresa, porque es un problema con el que ya se ha enfrentado anteriormente.

### 11.2. LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL DESARROLLO INFANTIL. ¿CÓMO SE APRENDEN LAS HABILIDADES SOCIALES?

Un logro esencial del desarrollo infantil es la habilidad para iniciar y mantener unas relaciones sociales positivas con los demás.

Los/as niños/as que no tienen comportamientos sociales apropiados, pueden llegar a estar aislados, sin amigos, pueden ser rechazados por los demás (mayores o menores) y en general, pueden ser menos felices en sus actividades diarias.

**Por ejemplo:** Un niño que ha aprendido a pedir las cosas con rabetas, será menos aceptado por los mayores, salvo que a algún adulto le encanten las rabetas en un niño, pero seguro que preferimos verlos contentos. Este niño será menos aceptado por sus compañeros si quita las cosas sin pedir las primero por favor.

Y por supuesto, a lo largo del día, no tendrá muchas oportunidades para estar contento si solo sabe decir las cosas peleándose, sin mediar palabra.

Nuestro objetivo como padres y madres es que nuestros hijos adquieran una buena adaptación personal y sobre todo social.

### ¿Cómo se aprenden las habilidades sociales?

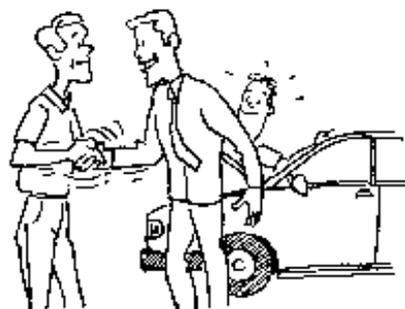
Las habilidades sociales se aprenden por medio de:

- A. El modelado y la imitación.
- B. La enseñanza directa.
- C. Las consecuencias de las respuestas sociales.
- D. La práctica de la conducta social **ADECUADA**.

#### A) EL MODELADO Y LA IMITACIÓN

Aprendemos una habilidad social determinada cuando podemos observar cómo la realizan otras personas que son importantes para nosotros.

Por ejemplo: Juanito, el hijo de Juan Luis mira con mucha atención cómo su padre sabe dar las gracias a su amigo que le ha echado una mano con la avería del coche.



En estas situaciones, los padres y las madres actuamos como modelos a imitar por nuestros/as hijos/as. Somos para ellos un modelo a seguir y les gusta hacer lo que nos ven que hacemos cuando les animamos a que lo hagan.

#### B) LA ENSEÑANZA DIRECTA

Suele ser frecuente en los padres y madres que si estamos con una vecina, que pregunta a nuestro hijo que cómo se llama y el niño sale corriendo, nos salga espontáneamente enseñar a nuestro hijo, directamente en esa situación, que cuando te hacen una pregunta, nos gusta que se conteste.

Lo más importante es cómo se lo enseñemos:

- Si decimos ¡Qué maleducado eres!, el niño entenderá que si es así, pues por eso se porta así y le costará mucho cambiar.
- Si esperamos que puede hacerlo y con mucho tacto, aprovechamos la ocasión

para que practique esa **habilidad social** de contestar cuando te hacen preguntas, aprenderá a hacerlo.

### C) LAS CONSECUENCIAS DE LA RESPUESTA SOCIAL

---

Cuando damos una respuesta social se producen unas consecuencias. Si conseguimos lo que deseamos, nuestra habilidad social se refuerza y aparecerá más veces después. Si no lo conseguimos esa habilidad social irá desapareciendo.

**Por ejemplo:** Marta tiene cinco años. Cuando vienen visitas a casa, para pedir algo, se tira al suelo y coge una rabieta de mucho cuidado. Ana, su madre, le da lo que quiere para evitar que llore y por el corte que le da pensar qué va a decir la visita sobre la educación de su hija.

Marta ha aprendido que cuando usa la habilidad social de llorar, adecuada para los bebés que todavía no hablan, ella ha conseguido lo que quería. Esa es la consecuencia, que su madre le da algo en esa situación concreta.

En una situación parecida, Carmen, muy segura y tranquila, le dice a su hija Elena: "Cuando se te pase, hablamos tranquilamente. A todos nos gusta verte contenta".

Ana espera a que Marta esté calmada. Sabe que otras veces que no le ha prestado atención se la a pasado en pocos minutos. Además sabe que la rabieta no va a ir a más, porque en otras ocasiones, al empezar a tranquilizarse y cuando ya estaba contenta su niña, conseguía lo que pedía correctamente. Este era el momento más oportuno para premiarle con la consecuencia positiva de darle lo que pide.

### D) LA PRÁCTICA DE LA CONDUCTA SOCIAL ADECUADA

---

La práctica es lo que nos permite que la conducta se convierta en un hábito. Cuando nos habituamos a practicar Habilidades Sociales adecuadas y eficaces, tienden a salirnos más espontáneamente en las situaciones que lo necesitan.

#### Las habilidades sociales se pueden perder:

- Cuando nos aislamos y no nos relacionamos con los demás.
- Cuando aparecen problemas afectivos o emocionales que obstaculizan las relaciones sociales.
- Cuando no las practicamos.



### 11.3. LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL DESARROLLO PERSONAL

Para desarrollarnos plenamente como personas, además de tener equilibrio individual, necesitamos relacionarnos adecuadamente con otras personas: nuestros hijos, nuestra pareja, las amistades, los abuelos...

A veces la causa de un desequilibrio personal tiene su origen en cómo sepamos relacionarnos con los demás.

#### ¿Por qué se actúa de manera socialmente inadecuada?

- A. Se carece de respuestas habilidosas.
- B. Se siente ansiedad que le impide responder.
- C. Se autovalúa negativamente cuando actúa.
- D. Discrimina mal las situaciones.
- E. Obstáculos ambientales restrictivos.
- F. No está seguro de sus derechos.



### 11.4. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES

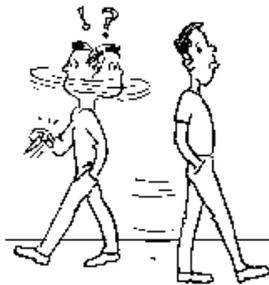
Consiste en: aumentar la adaptación social, enseñando las habilidades necesarias para unas relaciones exitosas.



Entrenamiento en habilidades



Reducción de la ansiedad



Cambiar los pensamientos erróneos



Entrenamiento en soluciones de problemas

## Tema 12: Técnica de contratos

En este tema vamos a conocer la técnica de contratos. No estamos hablando de un contrato administrativo o de uno de trabajo. Se trata de un contrato por consenso. El consenso necesita que las partes estén en total acuerdo.

Una buena comunicación es fundamental para que un “tira o afloja” nos lleve al consenso o total acuerdo.

Estos son los puntos que trataremos:

- 1- ¿Qué es la técnica de contratos?.
- 2- ¿Qué necesitamos para hacer un contrato?.
- 3- ¿Cuándo podemos hacer el contrato?.
- 4- Ventajas de la técnica de contratos.

### 12.1. ¿QUÉ ES LA TÉCNICA DE CONTRATOS?

*Es una manera de negociar para llegar a acuerdos que deja más claras las situaciones problemáticas.*

- Es necesario escuchar teniendo en cuenta lo que piden cada una de las partes.
- Se utiliza en los conflictos familiares.
- La técnica de contratos nos ayuda a clarificar situaciones difíciles y a buscar soluciones.
- Cuando buscamos el consenso o acuerdo encontramos soluciones para las situaciones familiares de conflicto.
- Es imprescindible la buena comunicación para conseguir acuerdos.



## 12.2. ¿QUÉ NECESITAMOS PARA HACER UN CONTRATO?

- Primero hay que estudiar como es la situación que nos da problemas.
- Es bueno que negociemos; imponiendo no lograremos ningún acuerdo.
- Es importante elegir los premios y las penalizaciones que tendremos.
- Para no olvidarnos de los cambios que va teniendo el comportamiento, es necesario llevar un registro.
- Necesitamos ponernos en el lugar del otro.
- Nos conviene dar más refuerzos que penalizaciones, porque así será más fácil hacerse responsable de lo acordado.
- Cada cierto tiempo se revisa el contrato para ver como lo vamos cumpliendo cada una de las partes.



## 12.3. ¿CUÁNDO PODEMOS HACER EL CONTRATO?

### a) En algunos problemas de pareja:

- El reparto de tareas del hogar.
- Las visitas a los amigos y familiares.
- El tiempo de ocio.

La protagonista de la portada y su pareja necesitan ponerse de acuerdo; ¿A dónde saldrán este fin de semana?, ¿Y el próximo?



Esta otra pareja, con este fuerte "tira y afloja", ¿terminarán rompiendo la sábana común de su ocio?, ¿qué tal les iría si emplearan su fuerza en ponerse de acuerdo y escribirlo?

Cada uno hará un contrato donde se pone:

- Lo que se pide.
- Lo que se obtendrá.



**b) En algunos problemas padres hijos**

- El tiempo de estudio.
- El reparto de las tareas domésticas.
- La adquisición de algunos hábitos.
- El horario de llegada a casa.



Por ejemplo: La familia de la portada ya tiene un contrato sobre esta situación que les llevaba de cabeza. Acordaron las 10:30 horas. Cada minuto que se retrase se penaliza adelantando la hora de llegada para el próximo día. Si consiguen que llegue a la hora acordada durante un mes seguido obtendrá una revisión del contrato para acordar las 10:45 como la nueva hora de llegada a casa.

Es importante llegar a acuerdos sobre:

- Las conductas que deben realizar los hijos, y
- Las recompensas que éstos obtendrán por ello.

**12.4. VENTAJAS DE LA TÉCNICA DE CONTRATOS.**

- Todo queda especificado con claridad, porque en los contratos se ponen:
  - los comportamientos que deseamos y
  - lo que ganaremos por hacerlos.
- Se potencia la comunicación en la familia.
- Se deja de buscar culpables.
- No hay ganadores ni perdedores.
- Nos ayuda a ponernos en el lugar del otro.



## Tema 13: Desarrollo evolutivo

A partir de ahora vamos a fijarnos en las características que tienen los seres humanos dependiendo de la edad.

Debemos tener en cuenta que todos no crecemos ni aprendemos a la misma velocidad. A unos nos lleva más tiempo que a otros aprender la misma cosa, pero lo importante es que la aprendamos. Algunas personas son más altas que otras, pero todos crecemos. Existen muchas diferencias de unas personas a otras y **no siempre debemos preocuparnos, pero sí estar atentos.**

No vamos a trabajar sólo con los cambios físicos de las personas. Observaremos también cómo, a medida que el cerebro madura, somos capaces de hacer cada vez más cosas y mejor; veremos los avances de las personas en la forma de comunicarse y en el lenguaje. Tampoco vamos a dejar de lado cómo van progresando las relaciones humanas y afectivas.

El desarrollo se refiere a algo más que el crecimiento y la mejora de capacidades:

*📖 Desarrollo ➡ Modificaciones de la forma y la conducta de los seres a lo largo de su vida*

Aunque algunas personas consideran que el desarrollo físico y social se estabiliza al llegar a la madurez, todos sabemos por experiencia que siempre podemos seguir avanzando, cambiando y aprendiendo.

La madurez y la vejez son etapas con sus propias **características, necesidades, problemáticas y soluciones** apropiadas, pero en los próximos temas sólo trabajaremos las siguientes etapas:

- Infantil (que veremos en este tema)
- Escolar (tema 14)
- Adolescencia (tema 15)
- Juventud (tema 16)

### 13.1 ETAPA INFANTIL

Las experiencias por las que atraviesa el niño de 0 a 6 años son fundamentales para su desarrollo posterior, porque: las actitudes y reacciones emocionales de los adultos determinarán el patrón de personalidad del niño, comienzan a desarrollarse las habilidades comunicativas, se inician en la identificación de su papel sexual, van haciéndose progresivamente más independientes, ...

La lista de circunstancias por la que esta etapa es fundamental no finalizaría nunca. Como muestra, baste saber, que nunca lograremos tantos aprendizajes ni podremos madurar tanto como en el primer año de vida.

Vamos a dividir la etapa infantil para su estudio en dos sub-etapas: (0-3 años y 3-6 años)



#### 13.1.1.- CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE LOS NIÑOS DE 0 A 3 AÑOS

##### **De 0 a 3 meses**

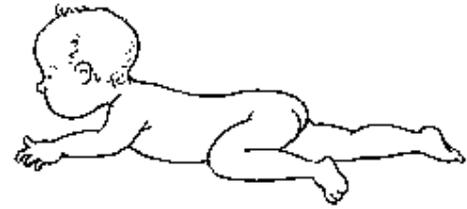
- Inicialmente fijará la vista en los puntos de luz (ventanas), progresivamente mirará atentamente y seguirá el movimiento y sonido de los objetos.
- Hacia los dos meses reconoce a la madre, deja de llorar o sonríe al acercarse ésta.
- Se sorprende y asusta ante ruidos fuertes.
- Se mira las manos y juega con ellas.
- Boca abajo comienza levantando la cabeza unos instantes y al tercer mes se sostiene sobre los brazos.
- Se destapa en la cuna al mover las piernas.
- Comienza a comunicarse a través del llanto (cuando está incómodo o tiene hambre).
- Ante situaciones que le desagradan, muestra en principio irritabilidad, pero a las tres semanas ya hace muecas o movimientos bruscos, y antes de los meses llora con lágrimas.
- Alrededor de los dos meses muestra reacciones placenteras con balbuceos o grititos, movimientos, sonrisas y gestos.
- Cuando le hablan los adultos responde con sonrisas y balbuceos.



☞ *Si a los tres meses el niño no sonríe, no fija la mirada o no sostiene la cabeza, conviene consultar al Pediatra*

**De 3 a 6 meses**

- Gira la cabeza cuando le llaman.
- Sostiene la cabeza si le ayudan a sentarse.
- Se orienta hacia los sonidos y escucha música, pero sobre todo atiende a la voz humana.
- A los tres meses se lleva los dedos y los objetos que le dan a la boca. A los seis meses coge los objetos que le acercan.
- Juega con sus pies y manos; se agarra los pies, patalea y rueda.
- Rostro expresivo que muestra reacciones de temor, enfado o entusiasmo (risa y respiración fuertes).
- Duerme sin interrupción toda la noche.
- Se arrulla. Emite sonidos cuando le hablan y para llamar la atención.
- Distingue las frases cariñosas de las riñas.
- Durante estos meses aumenta la importancia de la madre y se perfila la imagen del padre; los diferencia de los demás. Establece un lazo afectivo con los que le rodean.



*☞ Conviene consultar al Pediatra, si a los 6 meses no intenta coger objetos o no usa alguna de las dos manos*

**De 6 a 9 meses**

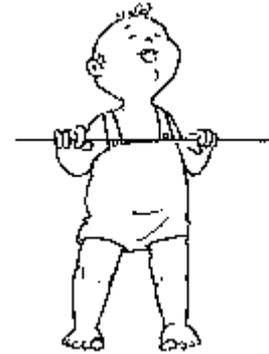
- Le llaman la atención los colores y los objetos y los explora en sus manos.
- Permanece sentado; al principio apoya las manos delante para no caerse.
- Se esfuerza por alcanzar los objetos que le gustan, y arrastra hacia él, objetos atados con cuerdas. Lanza objetos.
- Colocado boca abajo, rastrea por el suelo.
- Se mantiene de pie con ayuda.
- Le gusta repetir sonidos e imita algunos.
- Distingue las expresiones de gestos favorables y desfavorables.
- Es capaz de manifestar afecto y ternura hacia los demás.
- Reconoce a su padre y reclama más a la madre. Se siente seguro con ellos.
- Llora o se oculta si se queda con extraños (7º u 8º mes).
- Demuestra interés por otros niños.



*☞ Es recomendable consultar al Pediatra, si a los 9 meses, el niño no se sostiene sentado, no parlotea o no se interesa por mirar y tocar juguetes*

**De 9 a 12 meses**

- Le llaman la atención los objetos conocidos y quiere cogerlos.
- ¡Cuidado!, puede abrir los cajones e introducir los dedos en todos los orificios. Arrastra objetos a su alrededor y tira de cintas o cables para ver lo que hay al otro lado.
- Da palmas y dice adiós con las manos.
- Aprende a agarrar los objetos con los dedos, (pinza digital).
- Le gusta llevarse la comida a la boca con sus dedos.
- Se desplaza gateando.
- Se incorpora apoyándose en muebles o barrotes.
- Camina con ayuda.
- Puede decir "Papá", "Mamá" y otras palabras que expresan sus necesidades, (agua, toma, dame,...). Entiende muchas cosas.
- Puede buscar los objetos conocidos que se le nombran, los busca si los esconden y los entrega si se los piden.
- Se desenvuelve bien entre las personas y objetos familiares.



*☞ Si a los 12 meses no se sostiene en pie apoyándose en algo, no intenta comunicarse con el adulto o no muestra interés por nuevos objetos, debemos consultar al Pediatra*

**Del año al año y medio**

- Le gusta esparcir juguetes por el suelo.
- Es capaz de agacharse a recoger objetos, subir las escaleras gateando y comienza a correr.
- Anda solo y explora el entorno. No puede fijar la atención ni permanecer quieto mucho tiempo.
- Se identifica en el espejo.
- Juega al escondite y busca a los que se esconden.
- Muestra su disgusto con berrinches y pataletas.
- Se muestra cariñoso con otros niños e intenta cogerles sus juguetes. Demuestra celos.
- Observa fotografías y grabados en los libros.
- Puede hacer garabatos y pasar páginas gruesas.
- Colabora cuando se le viste o desviste.
- Combina palabras para expresar sus necesidades y comunicarse, (lenguaje telegráfico: "nene-pan"). Conoce nombres de algunas partes del cuerpo.

*☞ Consultar al pediatra si no camina o desconoce nombres de objetos o personas familiares*

### ***Del año y medio a los dos años***

- Se interesa por todo.
- Repite las conductas muchas veces.
- Sabe desnudarse y comer solo.
- Le cuesta mucho compartir. Es egocéntrico.
- Colabora en pequeñas tareas en casa, (recoger).
- Pronuncia correctamente algunas palabras y frases breves.
- Habla solo o con sus juguetes.



*Deberemos tomar precauciones para evitar pequeños accidentes motivados por la curiosidad y afán de autonomía de los niños*

### ***De los dos a los tres años***

- Su curiosidad por las cosas le hará empezar a preguntar.
- Salta sobre uno u otro pie alternativamente.
- Cambia su preferencia del padre a la madre y viceversa con cierta frecuencia.
- Le gusta más jugar con otros niños que solo, pero a veces se pelea con ellos.
- Se muestra exigente.
- Es capaz de lavarse las manos solo.
- Habla con frases completas.
- Le gusta oír cuentos y escuchar canciones.
- Conoce su nombre y dirección.

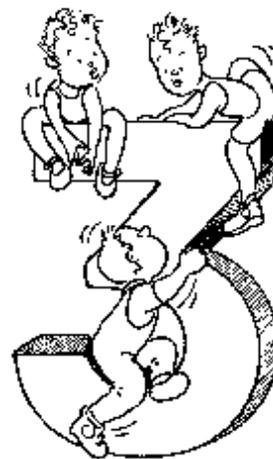


## 13.1.2. CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE LOS NIÑOS/AS DE TRES A SEIS AÑOS.

### ***De 3 a 4 años***

- Puede andar y correr de forma estable y segura. Aprenderá a trepar, deslizarse, estirarse, saltar y manejar el triciclo.
- Comienza a ver la realidad sin que esté centrada en él, reconoce la individualidad de la madre y distingue lo suyo de lo de los demás.
- Intenta comer, asearse y vestirse solo con algo de ayuda, (aún no puede abrocharse).
- Juega con otros niños, pero persiguiendo su actividad particular lo que dará lugar a conflictos; (atribuye a los demás sus propios deseos).
- Representa papeles imaginarios con compañeros ficticios.
- Cuenta historias mezclando realidad y ficción.

- Explica acciones representadas en láminas. Hace frases con pocos verbos usándolos a menudo incorrectamente.
- Entiende las preguntas y responde. Preguntará el porqué, cuando y para qué de las cosas, incluyendo cuestiones sobre las diferencias sexuales.
- Comprende y realiza ordenes sencillas.
- Puede elegir entre dos alternativas.
- Recuerda de memoria la letra de canciones y poesías.
- Empieza a identificar el valor de los números.
- Puede copiar dibujos sencillos.
- Tiene una noción clara de "hogar-casa" y puede colaborar en pequeñas tareas.



### **De 4 a 5 años**

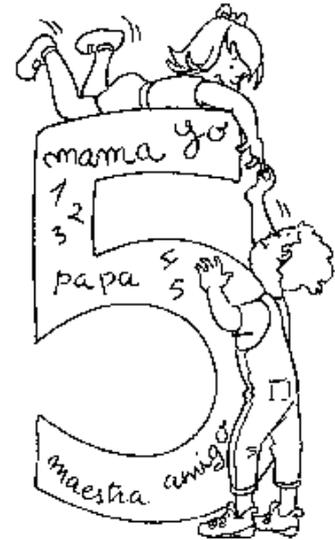
- Le gustan las excursiones y recorrer distintos lugares.
- Aprenderá a manejar las tijeras y utilizará algunos objetos a modo de martillo.
- Puede mostrar cierta disposición a algún deporte: natación, patinaje, etc...
- Es capaz de bañarse y vestirse solo. Aprenderá a abrocharse la ropa y a continuación puede comenzar a hacer nudos con los cordones, antes de pasar a los lazados (posterior).
- Le encanta identificarse y colocar fotografías en su cuarto.
- Descubre la diferencia entre los sexos. Tienden a separarse por sexos en los juegos.
- Muestra iniciativa y aprende e imagina con viveza.
- Siente pasión por el amigo/a. Juega y compite con otros niños/as, pero todavía no colaboran bien.
- El padre y la madre tienen gran prestigio ante él/ella.
- Intentará demostrar su poder e independencia sacando a relucir su genio.
- Pregunta y habla incesantemente, con o sin auditorio. Disfruta hablando por teléfono.
- Forma frases largas aunque a veces confunde el uso de las palabras.
- Deberá aprender su nombre completo y dirección.
- Comprende instrucciones y puede realizar pequeños encargos.



- Domina las nociones de ciudad y calle y representa mentalmente algunos itinerarios.
- Adquiere el concepto de hora y duración de algunas situaciones.
- Se divierte clasificando objetos.

### **De 5 a 6 años**

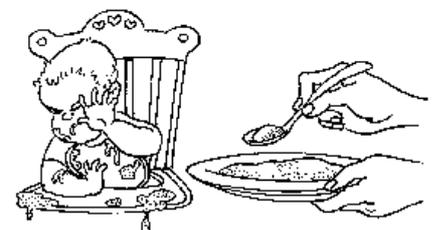
- Va siendo más diestro y preciso y, en cierta medida, organiza sus actividades.
- Se desenvuelve bien por la calle.
- Muestra independencia al resolver algunos problemas propios y emite juicios sobre su conducta.
- Su equilibrio emocional es mayor.
- Distingue lo verdadero (real) de lo falso (imaginario).
- Las interacciones en grupos de 4 a 5 niños/as son frecuentes. Aunque aún no hay objetivos comunes, se esbozan reglas de juego.
- Acepta reglas sociales de comportamiento.
- Ya no pronuncia de forma infantil.
- Utiliza muchas frases interrogativas.
- Pregunta sobre cuestiones prácticas.
- Prosigue las tareas hasta terminarlas.
- Muestra gran interés por la lectura y escribe palabras sencillas.
- Define los objetos según su uso.
- Empieza a distinguir derecha e izquierda.
- Aunque se interesa por el presente, comprende el ayer y el mañana.



### **13.2. AUTONOMÍA EN LAS HABILIDADES DE LA VIDA DIARIA**

Todos sabemos que en muchas ocasiones resulta más fácil y más rápido hacer una cosa que explicar o enseñar a otro como se hace. Es algo que debemos evitar a toda costa a la hora de educar a nuestros hijos. Si protegemos excesivamente al niño/a o le damos todo hecho, aunque sea con nuestra mejor voluntad, estaremos entorpeciendo el desarrollo natural de los niños, impidiendo su gradual independencia.

Para que un niño aprenda a manejar un instrumento o realizar una actividad (comer con la cuchara o abrocharse los botones) no hay nada mejor que elogiarle cada vez que los intente hacer solo y dejarle practicar, (aunque se manche o tarde mucho).



Recordemos que el estilo educativo “Fortalecedor” es el que más favorece la autonomía del niño/a, ya que junto con los elogios que funcionan como refuerzo positivo, utiliza frecuentemente las demostraciones de afecto y manifiesta el interés de los padres ante la realización (o el intento), de la actividad cotidiana de que se trate, por ejemplo: lavarse las manos.

También debemos tener presente que la frecuencia con que se practique una actividad (recoger los juguetes, limpiarse la nariz) llevará a la adquisición de hábitos saludables (orden, higiene); ese aprendizaje y que se convierta en un hábito, se verán facilitados si los niños cuentan con modelos (padres o hermanos ordenados y limpios).

Si queremos fomentar la autonomía es muy importante que tengamos en cuenta además los siguientes aspectos:

- Debemos intentar que el niño/a sea autónomo progresivamente, prestándole u ofreciéndole ayuda y dejándole que la pida cuando la necesite.
- No sólo hay que alabar al niño/a cuando consigue hacer algo por si mismo, sino que hay felicitarle también por sus intentos y poner de manifiesto cada pequeño progreso.
- Cuidado con culpabilizar o reprender excesivamente a los niños si no logran realizar algo, podemos contribuir a que el niño/a se forme una mala imagen de sí mismo. No debemos decir a un niño que **es** un sucio, sino hacerle ver que **está** sucio y porqué debe y como puede limpiarse.
- Si hacemos que los niños dependan en todo de los adultos podemos hacerles tímidos, inseguros, incapaces de desenvolverse solos y/o de relacionarse con los demás.

## Actividad

A continuación exponemos algunos casos problemáticos de diferentes áreas en los que el niño debe incrementar su autonomía durante la etapa infantil. Podemos elegir los que más nos interese trabajar y después de leerlos y contestar a las preguntas en pequeños grupos, se aportarán ideas y soluciones al grupo total.

### CASO I - Alimentación

M<sup>a</sup> Elena tiene casi dos años y asiste a una escuela infantil. Sus padres trabajan, así que la niña se queda en el comedor escolar a medio día. Las educadoras dicen que come muy bien, pero a sus padres les parece increíble porque en casa, los fines de semana, se niega a comer sola y rechaza la comida con rabietas.

Su madre ya no sabe como engañarla para que coma y su padre no deja de ofrecerle juguetes y montar pequeñas representaciones con sus muñecas, pero aún así, apenas consiguen que coma. Solo con pensar que el pediatra ha dicho que M<sup>a</sup> Elena tiene que probar nuevos alimentos, los padres se echan a temblar. Además, las comidas de M<sup>a</sup> Elena cada vez se alargan más y esto les molesta, porque ellos suelen comer cuando la niña se está echando la siesta.

Responder **Verdadero** o **Falso**:

- 1- Conviene respetar un horario regular de comidas  
y evitar las golosinas entre horas ..... V F
- 2- Si el niño/a se niega a comer podemos prolongar la duración  
de la comida entreteniéndole o distrayéndole para que coma ..... V F
- 3- Si los niños presentan dificultades a la hora de comer debemos  
observar si se niega a tomar el desayuno, la comida, la merienda  
y la cena o solo tiene problemas con alguna de las comidas ..... V F
- 4- Las amenazas y los chantajes al niño/a acabarán  
con su negativa a comer ..... V F
- 5- A esta edad (2 años) la presentación de las comidas  
y las preferencias del niño no tienen importancia ..... V F

## CASO II - Control de Esfínteres

Jesús y Rosa tienen un niño de tres años, Jorge, que aún no controla el pis ni la caca. Hace un año los abuelos le regalaron un orinal y un adaptador, pero los padres de Jorge pensaron que era demasiado pequeño.



Rosa dijo que era preferible que usara el pañal al menos hasta que pasara el invierno, pues a Jorge podría perjudicarlo si se mojaba la ropa cada dos por tres y con lo que se tarda en quitar toda esa ropa de abrigo y volver a tenerla seca y limpia.

Por otra parte, a Jesús no le hacía ninguna gracia que el niño, al ir sin pañal se pudiera hacer pis en el coche mientras le llevaba y le traía de casa de su abuela, que le cuidaba durante las mañanas. Además, durante el rato que Jesús cuidaba a Jorge, el niño aguantaba perfectamente con el mismo pañal hasta después de la siesta, en que Rosa llegaba y le cambiaba.

Ahora tienen un problema porque Jorge va a empezar a ir al colegio y la profesora ha dicho que los niños deben ir sin pañal y controlando el "pipí"; y aunque Rosa y Jesús intentaron enseñar a Jorge a controlarlo, durante todos los fines de semana del verano, aún se le escapa el pis por el día.

Responder **Verdadero** o **Falso**:

- 1 - Para acelerar el proceso de control de esfínteres conviene exigir al niño/a y reñirle y ridiculizarle por su falta de control ..... V F
- 2 - A partir de los 18 meses muchos niños/as son ya capaces de darse cuenta y comunicar sus necesidades así como de controlar los músculos de los esfínteres ..... V F
- 3 - Los vestidos fácilmente manejables y la ropa interior de mayor, facilitan y motivan al niño a controlar los esfínteres ..... V F
- 4 - Los niños/as de 2 a 3 años ya pueden retener el pis durante el día sin que se les tenga que recordar en intervalos regulares y frecuentes que vayan a orinar ..... V F
- 5 - Premiar "la cama seca" y los intentos y logros del niño/a al ir al baño favorecen el control ..... V F

### 13.3. EDUCACIÓN DEL COMPORTAMIENTO. PAPEL DE LOS PADRES

Los niños adquieren sus hábitos de comportamiento en la familia, en ella encuentran los primeros **modelos** de conducta (padres, hermanos, etc), y en este entorno tendrán lugar sus primeras **experiencias** de acción con sus correspondientes **consecuencias**.

*☞ El comportamiento se aprende, y por tanto, se enseña*

Los padres con su actuación influyen en la conducta de sus hijos, y pueden también ayudar a cambiar esas conductas si no son las más adecuadas para permitir al niño un buen desarrollo físico, psicológico y social.

Para dar a nuestros hijos/as una educación correcta necesitaremos saber **como se aprende el comportamiento**, y para ser eficaces, para conseguir enseñar algo, padre y madre deben llegar a un acuerdo sobre las conductas que quieren que el niño o niña mantengan y las que desean que cambien.



El desacuerdo entre padres y educadores sólo conseguirá confundir al niño/a y que se sientan inseguros a la hora de actuar.

*☞ El acuerdo y la constancia de los padres son fundamentales para cambiar o mantener una conducta*

#### **El comportamiento se aprende:**

##### **1.- Por imitación:**

A través del ejemplo de un modelo (padres, hermanos mayores,...), que nos muestren como actuar y lo que se consigue con ese comportamiento.

Ejemplo: Si durante la comida elogiamos al hermano mayor por comer solo, (sin compararle con el pequeño para evitar celos), o si le demostramos cuanto nos gusta que vaya limpio y aseado, el hermano pequeño tratará de imitarle para recibir también elogios.



*☞ Los niños repiten lo que se les dice, pero hacen lo que ven*

Por eso la verdadera educación empieza por uno mismo.

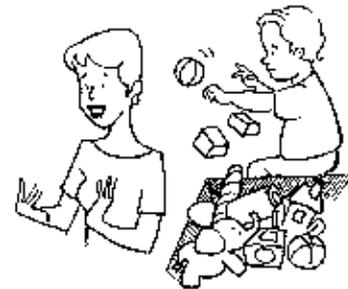
## 2.- Por las consecuencias del comportamiento:

- Cuando al hacer una cosa se consigue algo que nos gusta (ánimos, alabanzas, premios, etc...), repetimos ese comportamiento.
- Cuando al hacer una cosa no conseguimos nada, olvidamos o dejamos ese comportamiento.

### La conducta humana depende de sus consecuencias

Cuando un comportamiento tiene consecuencias (elogios, riñas, afecto, correcciones,...), decimos que esa conducta ha recibido un **refuerzo**.

Los refuerzos pueden ser positivos (un alabanza) o no (un grito). Así por ejemplo si lo que el niño quiere es que le prestemos atención, una regañina puede actuar como refuerzo negativo de un comportamiento haciendo que este tienda a repetirse.



Pero no hay que dejar de prestar atención a los niños, sino dársela cuando realice los comportamientos adecuados y retirársela si actúa de forma equivocada.

Ejemplo: Alberto quiere llamar la atención de sus padres, pero como es un niño que no da problemas, no lo consigue.

Un día, mientras que sus padres tenían una visita cogió una rabieta. Su madre le riñó, intentó razonar con él y finalmente le acompañó a su cuarto dejando al padre con la visita. Allí estuvo reprendiéndole, quedándose con él hasta que se queda dormido.



¿Volverá a coger una rabieta Alberto cuando quiera reclamar la atención de la madre?

(Discutir en grupo y sugerir qué pueden hacer los padres).

A la hora de reforzar conductas debemos tener presentes algunas cosas:

a) La conducta debe reforzarse durante la realización de la misma o inmediatamente después, por ejemplo, con un elogio antes de finalizar por completo un trabajo que están realizando bien.

- La satisfacción del premio o la alabanza se asocia a la conducta, pero pierde fuerza si no es inmediata.



b) Hay que reforzar las conductas nuevas con mayor frecuencia al principio, cuando empiezan a darse.

- Luego habrá que seguir reforzándola, aunque no es necesario hacerlo siempre que se dé ese comportamiento.
- Además cuanto más pequeño sea el niño/a, mayor debe ser la frecuencia de los refuerzos.



## Tema 14: Edad escolar

### La motivación para aprender

*“Es un chico listo pero vago” . “No sé cómo hacer para que se interese por las cosas” . “Lo he intentado todo con esta chica y no he conseguido nada”*, etc. Todas estas expresiones se oyen a menudo.

Cuando nos encontramos con chicos o chicas que no se esfuerzan ni parecen mostrar interés por lo que la escuela les ofrece, la pregunta que nos hacemos es, ¿qué hacer para motivarles?.

La cuestión es saber por qué los contenidos, las tareas, las evaluaciones, unas veces motivan y otras no.

Toda la actividad escolar influye de un modo u otro en la idea que el alumno se hace sobre qué metas se pretende que consiga, qué tienen de atractivo o de aversivo para él, qué posibilidades tiene de conseguirlas o de evitarlas, a qué costo, qué otras metas están en juego, etc... Y esta idea que el alumno se hace es la que determina su motivación.

Con este tema, al analizar los distintos factores que inciden en ella, podremos ayudar a nuestros chicos y chicas a incrementar su motivación para el aprendizaje.

La edad escolar, desde los 6 a los 12 años, es una etapa decisiva que coincide con los 6 años de la Educación Primaria.

### En este tema veremos:

1. Las características y necesidades de esta edad.
2. La familia y el rendimiento escolar.
3. La motivación para aprender.
4. La relación familia-escuela.
5. La modificación de conductas.

#### 14.1. CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES

Durante la edad escolar, es importante apoyar los esfuerzos del niño/a por ser mayor. Esta es la mejor manera de favorecer su desarrollo integral como persona.

##### **a) La autonomía**

Para su desarrollo es necesario fomentar su autonomía y darle responsabilidades de forma proporcionada a sus posibilidades.

##### **b) La conciencia Moral**

Se responsabiliza de sus actos, tareas y pertenencias. Acepta y comprende las normas morales.

En esta etapa se está formando la conciencia y futura madurez moral.

Los padres y madres somos un modelo y ejemplo muy importante. Influiremos en los/as hijos/as según la manera que tengamos de dar las normas y según las exigencias y las respuestas que demos a sus faltas.

##### **c) La sociabilidad**

Trabaja y juega en grupo; le gusta cooperar y acepta y comprende las normas sociales.



##### **d) La inteligencia**

Comprende mejor la realidad. Tiene una inteligencia concreta porque es capaz de realizar operaciones lógicas, pero siempre sobre un ejemplo concreto. Razona, deduce, analiza y saca conclusiones, pero necesita apoyarse sobre hechos reales, imágenes o recuerdos.

##### **e) La afectividad**

Quiere a los demás. Acepta su sexo.

Ante estas características y necesidades podemos seguir las pautas del SI y abandonar las del NO.

- Ambiente de justicia, sinceridad y de respeto.
- Razonar con él.
- Darle una pequeña cantidad de dinero.
- Vigilar sin que se sienta vigilado.
- Tener en cuenta las diferencias de personalidad y sexo.
- Darle responsabilidades.

**SI**

- Normas excesivas y exigentes.
- Ordenes sin explicación.
- Incoherencia entre lo dicho y lo hecho.
- Castigos no aceptados.
- Pedirle cuentas de todo.
- Dárselo todo hecho.
- Reñirle como a un niño pequeño.



**Una problemática bastante común en esta etapa son los celos.**

¿Por qué surgen los celos?.

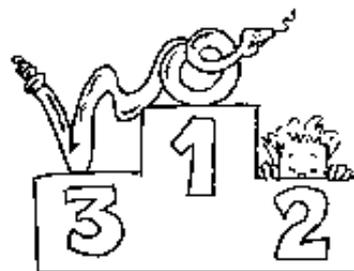
Los celos surgen por el temor a ser desplazado.

***¿Qué pautas conviene seguir?***

- Reforzar la cooperación.
- Actividades de desahogo.
- Atender las diferencias de carácter y de edad.

***¿Qué pautas conviene abandonar?***

- Poner de modelo al otro.
- Manifestar en público sus defectos.
- Manifestar preferencias.
- Castigar sin conocer las causas.
- Culpabilizar.
- Reforzar las peleas.
- Compensar el trato.



## 14.2. LA FAMILIA Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR

### a) El rendimiento escolar

#### NO ES:

- Contestar bien la evaluación.
- Tener buenas calificaciones
- Llegar al nivel que nos exigen.
- Un concurso.



#### ES:

- El resultado del aprendizaje y el desarrollo que cada uno logra a partir de sus propias posibilidades, por medio de la actividad escolar.
- Aspectos personales, relaciones con los demás y circunstancias del ambiente.



### b) La familia.

#### 1. Relaciones con el hijo

- Sobreprotección.
- **Aceptación.**
- Abandono.
- Rechazo.

#### 2. La relación de la pareja

- Conflicto.
- **Armonía.**
- Ruptura.
- Ausencia.

#### 3. Los estilos educativos

- Autoritario.
- **Personalizado.**
- Permisivo.

#### 4. Las expectativas sobre el hijo

- Altas.
- Bajas.
- **Adecuadas.**
- Inexistentes

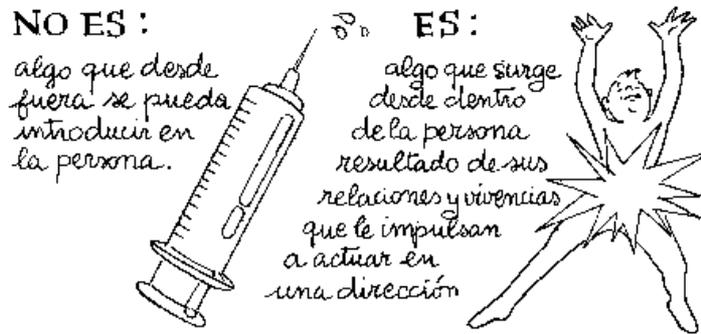
#### 5. Las posturas ante los éxitos y los fracasos

- No admitir los fracasos.
- **Aceptarlo** como aprendizaje.
- No ver los éxitos.
- **Centrarse en ellos.**

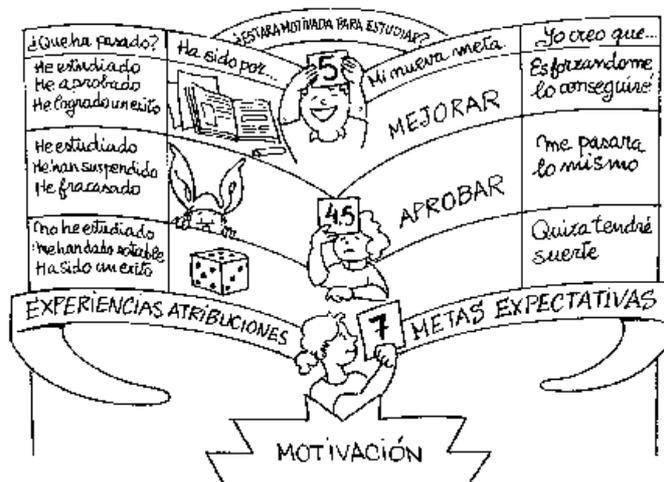


### 14.3. LA MOTIVACIÓN PARA APRENDER

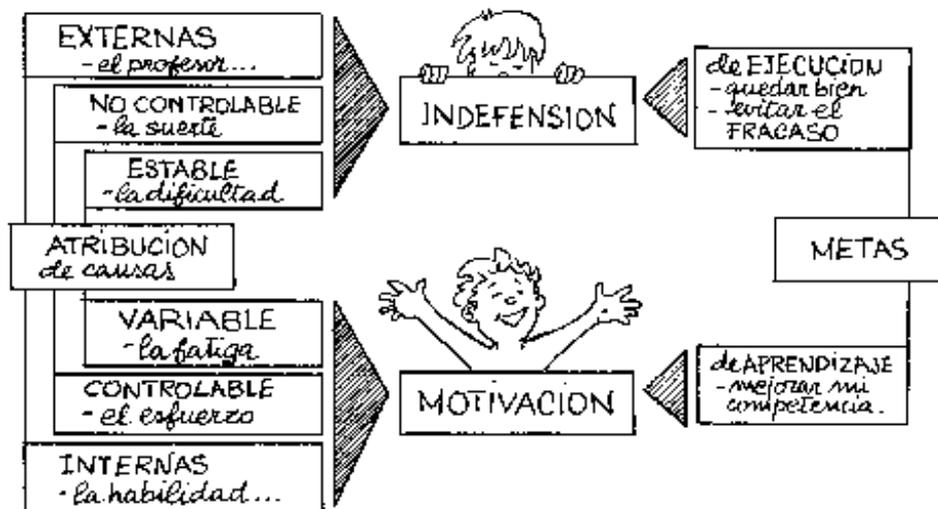
#### a) ¿Qué es la motivación?



#### b) Las vivencias que afectan a la motivación



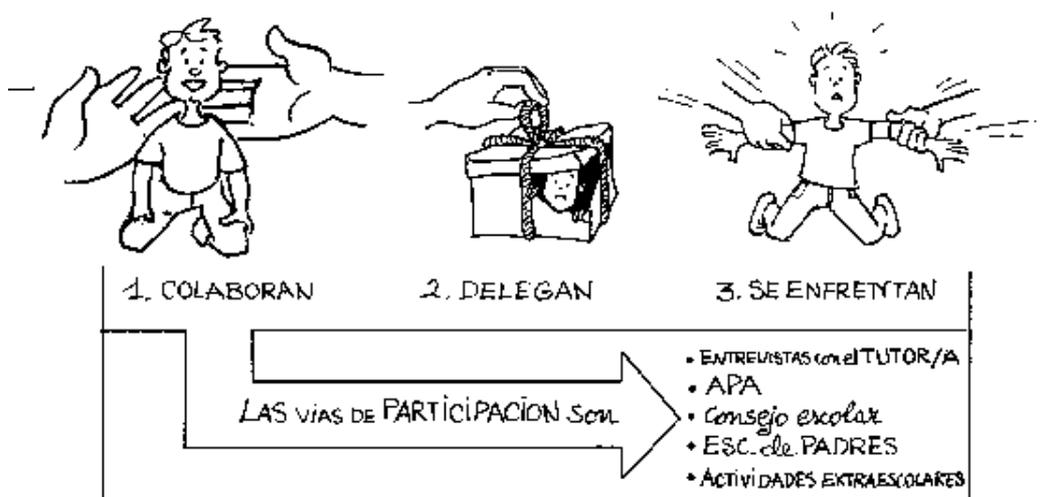
#### c) Las atribuciones y las metas



**d) Recuerde que...**

- La vivencia de éxito o fracaso depende de las metas que nos hayamos puesto y a qué atribuyamos los resultados obtenidos.
- Se hace necesario incorporar al proyecto educativo objetivos de tipo motivacional según los niveles educativos.
- Los padres y educadores no dan la motivación pero pueden despertarla y potenciarla:
  1. Poniendo un nivel de exigencia adecuado.
  2. Centrando el interés en los procesos de solución de la tarea más que en los resultados.
  3. Orientado en la búsqueda de posibles medios para superar las dificultades.
  4. Informando de lo correcto e incorrecto del resultado.
  5. Evaluando el aumento de la propia competencia, más que el resultado alcanzado.
  6. Facilitando la atribución de resultados a causas internas, variables y controlables.

**14.4. LA RELACIÓN FAMILIA-ESCUELA**



RECUERDE QUE...



### 14.5. LA MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS

¿Cuándo modificar el comportamiento?

Cuando:

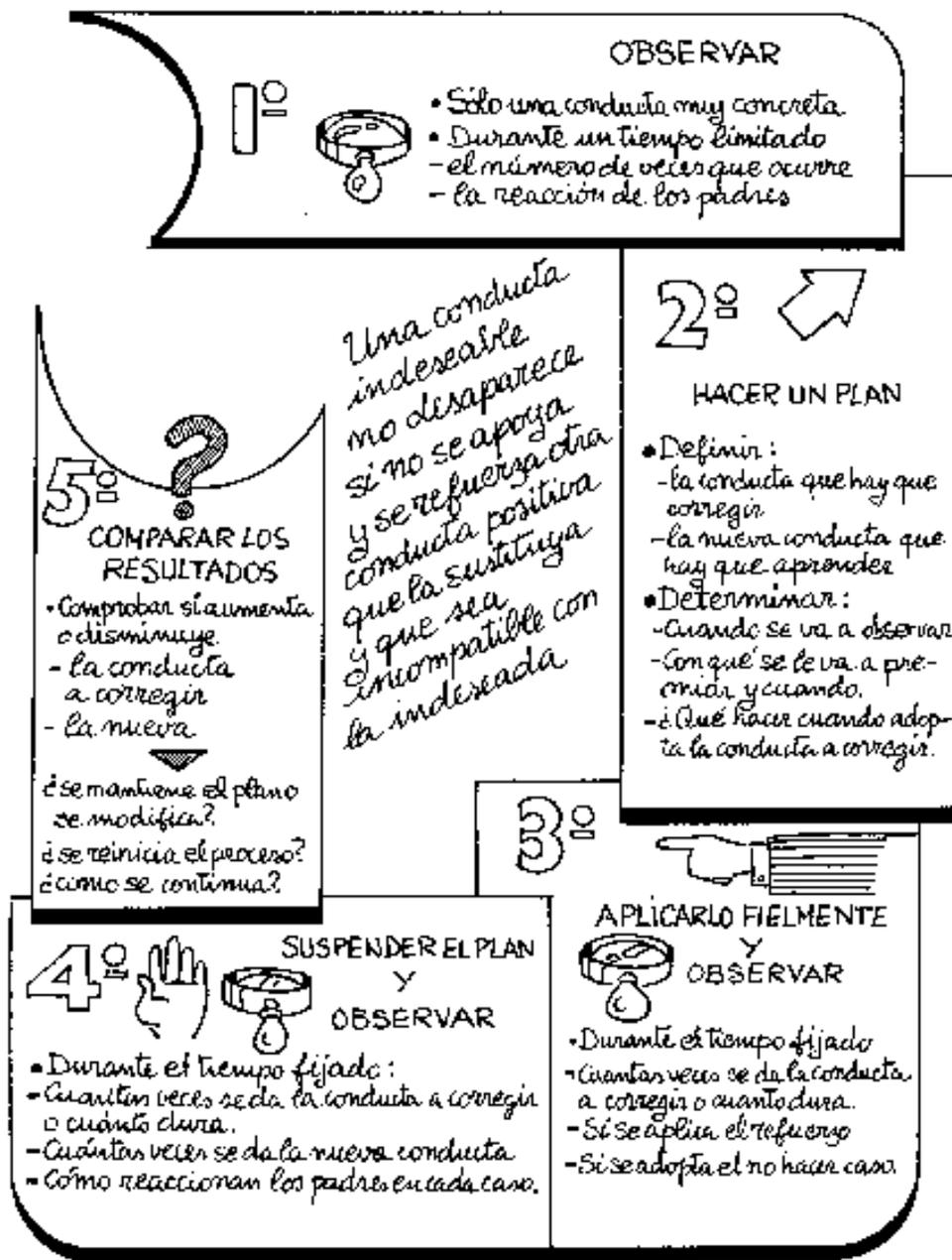
- Le perjudica.
- Impide su desarrollo.
- Si es frecuente.



Utilizando correctamente:

- La atención de los padres y madres.
- El no hacer caso.
- Los premios.
- Los castigos.

Los cinco pasos para cambiar una conducta



## Actividad 14

### El caso de dos maestrillos con dos librillos

Ha comenzado el curso, el maestro observa los expedientes académicos de su nuevo grupo (71 de E.G.B.). Le llama la atención un alumno, Juan, de notable en el C.M. que ha obtenido varios suspensos en 61 curso. Además, el expediente dice:

“No se interesa por las actividades escolares y molesta en clase”.

El maestro, Don Pedro, piensa: “(Lo que le faltará será mano dura!”. Le sentaré junto a mi mesa.

Las primeras semanas, Juan no se diferencia de los demás, pero al maestro siempre le sale su nombre al poner orden en clase. En las semanas sucesivas, Juan no atiende en clase y cuando se le pregunta contesta al azar y se hace el gracioso. Los compañeros se ríen y el maestro, enojado, le manda sentarse en la última fila. La situación empeora cada vez más.

El maestro tiene que dejar las clases por cuestiones de salud. El nuevo, Don Julián, ante las informaciones de su compañero se plantea cómo organizar el aula para incorporar a Juan al grupo de alumnos a los que les gusta trabajar. En clase, analizan los intereses de los alumnos (a Juan le gusta dibujar), hacen un listado de las tareas y funciones que han de desarrollar y organizan un turno para cumplirlas. Como quiere conocer a los padres, convoca una reunión general. Al final de la reunión. Los padres de Juan dialogan con él: acuerdan un plan basado en las posibilidades de Juan, que será llevado conjuntamente.

Por las tardes, Juan vuelve a ir al gimnasio, como lo hacía antes de suspender. El maestro le pregunta sin hacer caso de sus gracias. En clase, Juan es el encargado de abrir la puerta y el responsable del grupo que hace el mural del Concurso de Navidad.

El registro de observación muestra que Juan se hace menos el gracioso, los compañeros empiezan a considerarlo mejor y en una de las planificaciones quincenales, en la clase, Juan opina que ahora le parece más interesante estudiar.

1. ¿Cuál cree que es la diferencia más importante entre los dos maestros?. ¿Por qué?.

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ¿Cree que Don Julián habría podido ayudar mejor a Juan sin trabajar conjuntamente con los padres?. ¿Por qué?.

---

---

---

---

---

---

---

---

3. ¿De qué se ha dado cuenta Juan para que ahora le interese estudiar?. ¿Por qué?.

---

---

---

---

---

---

---

---

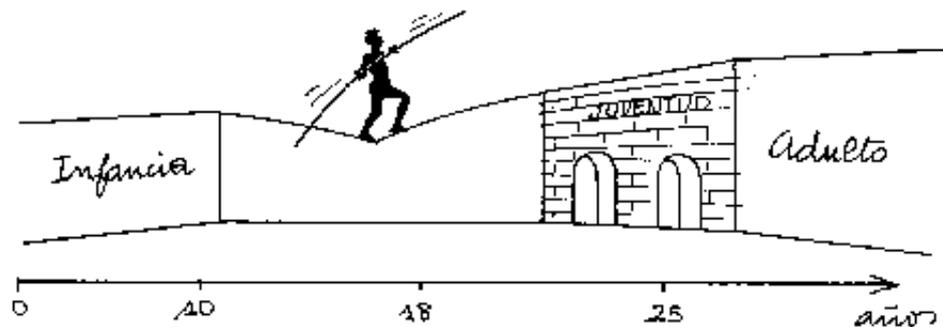
## Tema 15: Adolescencia

Tradicionalmente se hablaba de la adolescencia como de una etapa de paso entre la niñez y la vida adulta.

Pero realmente, no es sólo una etapa de transición, de paso, ya que tiene características propias muy claras y es una fase fundamental en la formación física, de la personalidad y en el desarrollo intelectual de los seres humanos.

Además debemos distinguir otra etapa previa a la vida adulta y que en nuestra sociedad cada vez se prolonga más; nos referimos a la juventud.

Tanto al aludir a la “adolescencia” como al mencionar la “juventud”, estaremos hablando de edades cronológicas aproximadas, ya que existen importantes diferencias individuales en la maduración de las personas y en la prolongación de estas etapas en cada individuo.



### 15.1. CARACTERÍSTICAS GENERALES Y NECESIDADES QUE SE GENERAN DURANTE LA ETAPA

La adolescencia se inicia con la llegada de la “**pubertad**”.

Durante la pubertad se producen una serie de cambios físicos en el organismo que culminan con la maduración de los órganos sexuales y la capacidad de reproducirse.

No hay una edad exacta en la que se puede decir que se inicia la pubertad, ya que además de las diferencias individuales en la maduración, influyen factores como:

- la raza
- el clima
- la alimentación
- los conflictos
- la estimulación
- el cariño familiar
- ...

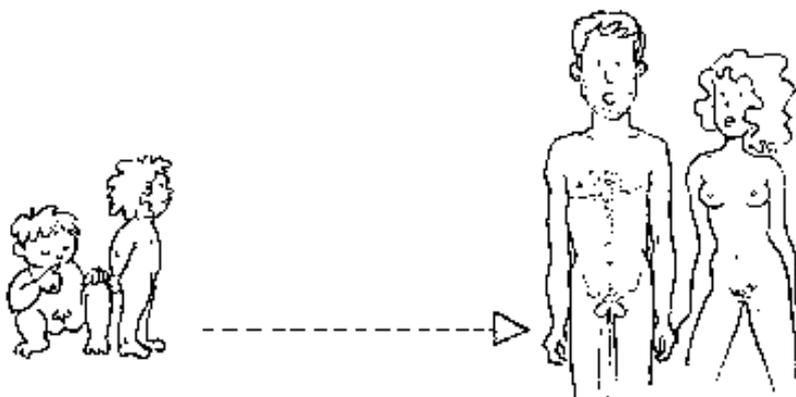


Así por ejemplo, una alimentación rica en proteínas y grasas animales puede adelantar la pubertad, ya que estimula el funcionamiento glandular.

Pero ¡cuidado!, un exceso de proteínas puede agudizar las enfermedades endocrinas.

Cualquiera que sea la edad a la que se inicie la pubertad se darán los siguientes cambios físicos:

- Crecimiento rápido, (pegar el "estirón").
- Aparición de los caracteres sexuales secundarios
  - En el varón aparecen el vello pubiano, axilar y en el labio superior; la voz se hace más grave, los hombros se ensanchan y el cuello es más musculoso.
  - En la mujer, aparece el vello pubiano y axilar; la voz se vuelve más aguda, se produce un mayor desarrollo de la grasa bajo la piel y ensanchan las caderas.



- Maduración de los caracteres sexuales primarios:
  - En el varón, aumenta el volumen de los testículos; se desarrolla el pene, se produce la primera eyaculación, (alrededor de los 13 años).
  - En la mujer, aumenta el tamaño de los senos; aparece la menstruación, (alrededor de los 11 años).

Para que estos cambios físicos no le afecten negativamente, el niño/a debe estar preparado/a; los padres deben avisarle/a previamente de los cambios que va a experimentar su cuerpo y cuando estos lleguen no deberán mostrar rechazo por su cuerpo ni reírse o ridiculizarlos por su aspecto.



Si el desarrollo físico se retrasa con respecto al de sus amigos, lo mejor es esperar a que se produzca, pero si se observa que las secuelas psicológicas pueden ser importantes y afectarle en la formación de su personalidad, (fuertes complejos de inferioridad), será aconsejable visitar a un especialista, (médico, endocrino, psicólogo,...).

Otra circunstancia que debemos tener en cuenta, es que la madurez biológica, cada vez se adelanta más, pero la madurez social cada vez se produce más tarde en nuestra cultura. En muchas ocasiones, los padres, no aceptan los impulsos sexuales de sus hijos y los reprimen; en otros casos les saturan con información y datos. Recordemos que formación sexual no es igual que información sobre el sexo, y que la comprensión y el respeto de la intimidad por parte de los padres son muy necesarios.

Siempre valorarán el apoyo de los padres, aunque es poco probable que lo demuestren.

*☞ Conviene buscar el diálogo, pero no forzarlo*

### Identificación personal y social

Con la adolescencia desaparece la identidad infantil y comienza la construcción de una nueva identidad como adulto.

No se consideran niños ni adultos, les cuesta encontrar un lugar propio.

Esto da lugar a una confusión en su conducta y la aparición de comportamientos contradictorios:

- Pasan de comer a devorar, o de no cambiarse de ropa durante días, a ducharse y acicalarse con cuidado.

Son frecuentes los cambios de humor, la rebeldía y la crítica.



Pero sus comportamientos prepotentes que pretenden demostrar que nada puede pasarles, que nada les afecta y que pueden hacer lo que les de la gana, no son más que un disfraz que oculta su inseguridad y su miedo ante un porvenir que no es sino una incógnita. No es raro que lleguen a tener pensamientos o ideas de suicidio; la muerte es un tema nada fácil de abordar para los padres, pero tratar este tema con otros adultos del entorno (tíos, profesores,...) ayudará a tranquilizarse y a sentirse comprendido.

*☞ A los padres, recordar la propia adolescencia, sus sentimientos de nostalgia, desorientación, soledad, euforia, ilusión, etc; les ayudará a comprender a sus hijos*

### **Autoconcepto y autoestima.**

Una de las circunstancias por las que decimos que el adolescente se siente inseguro es por las dificultades que tiene para optar, para elegir entre varias posibilidades.

Están intentando construirse a sí mismos, tomar decisiones que les hagan figurar, parecer importantes y maduros.

Tienen que aprender a tomar pequeñas decisiones y a afrontar sus consecuencias.

Aunque estemos disponibles para sus consultas, debemos potenciar su independencia y aceptar que busque otros pareceres, ya que los padres van perdiendo la enorme influencia que tenían durante la etapa infantil.

El adolescente debe aprender a ser independiente, a apreciarse a sí mismo (autoestima), a estar orgulloso de sus logros, de lo que consigue por sí mismo.



### **Relación con los iguales**

Los adolescentes necesitan del grupo de amigos para refugiarse del mundo de los adultos, que a veces viven como agresivo.

En los amigos buscan descargar su afectividad y sus preocupaciones y ellos les proporcionan seguridad, comprensión y libertad para expresarse.

Los lazos de amistad pueden llegar a ser tan fuertes que los pequeños enfrentamientos se llegan a vivir como auténticas traiciones.

El grado de lealtad, la sinceridad y el compromiso se valoran enormemente. El grupo puede ayudar al adolescente a superarse a sí mismo, pero si es de carácter débil puede llegar a anularle, sobre todo si en el grupo se da más importancia a la lealtad que a la libertad y se crea una excesiva dependencia.

*☞ Los padres no pueden prohibir los modos, lenguajes o actitudes del grupo de amigos, pero sí orientarles*

## 15.2. PREMIOS Y CASTIGOS

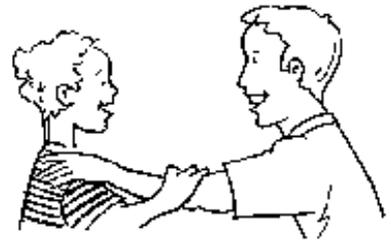
### Premios

Los premios y recompensas funcionan como los refuerzos, es decir:

*☞ Cuando una conducta recibe un premio, tiende a repetirse*

Los premios no son siempre recompensas materiales. Algunos premios son válidos para todo el mundo y en cualquier situación, (todos queremos recibir afecto, atención y alabanzas y consideración).

Pero también hay premios que pueden serlo para unas personas y no para otras. Por ejemplo, para una persona que se siente sola, la compañía puede ser un premio, mientras que no lo sería para una persona que desea estar sola un tiempo.



Además el que algo sirva de premio puede depender también del momento de la situación: cuando el niño está cansado de jugar, el que el padre quiera compartir con él un juego no servirá de recompensa.

Las personas que reciben recompensas con frecuencia se sienten queridos, se sienten seguros de sí mismos y se desarrollan de forma equilibrada. Pero si no hay recompensas o estas son escasas, serán retraídos e inseguros a la hora de actuar. No obstante no hay que "regalar" los premios.

*☞ Los premios hay que darlos sólo y cuando el niño los merezca, y deben ser justos (proporcionados)*

Todos los niños hacen cosas que merecen recompensas. Si no las encuentran en casa las buscarán fuera.



Los amigos pueden reforzar comportamientos de una forma tan marcada como los padres y pueden ofrecer recompensas que están fuera del alcance de los padres, (el reconocimiento del grupo).

Las conductas que refuerza el grupo de amigos, no siempre coinciden con los comportamientos que los padres desean que tengan sus hijos.



Recordemos que los niños necesitan los premios de forma inmediata, y que sólo poco a poco aprendemos a aplazar las recompensas.

Las promesas de premios después de plazos largos, pierden fuerza.

Por ejemplo si prometemos una bicicleta si las notas a final de curso son buenas animará menos a estudiar que si les damos un vale por una rueda, el manillar, etc... después de haber estudiado duramente para un examen.



## Castigos

El castigo se utiliza para que se deje de hacer algo que consideramos negativo o para que se realice un comportamiento positivo.

*☞ Sólo debemos utilizar el castigo como último recurso, y si el cambio de conducta es urgente*

Debemos ofrecer otro camino para que consigan lo que buscan de forma equivocada. Por ejemplo si alabamos los pequeños comportamientos positivos que se dan todos los días, (higiene, terminar las comidas,...), los niños no necesitarán pelearse o enredar para que les hagamos caso. Recordemos que, si les gritamos por pelearse, el "grito" se convertirá en premio, porque lo que querían era que les hiciésemos caso.

El castigo puede funcionar bien si:

1. Saben por qué están siendo castigados. Por ejemplo por transgredir una norma como "llegar tarde" y no porque le tienen manía, o porque los padres tienen un mal día. Conviene dejar claras las normas.
2. Ocurre siempre que se comete la falta.
3. Es inmediato. Será menos útil si lo aplazamos, por ejemplo, "hasta que llegue el padre de trabajar".
4. Si es adecuado, proporcionado. No se pueden castigar del mismo modo las pequeñas transgresiones que las faltas graves.
5. Si es corto. Más vale un grito a tiempo que los gritos constantes que acaban por no servir de nada.



**Atención:**

Si decidimos castigar alguna conducta, deberemos dejar claro que se castiga un comportamiento, no a la persona: "No eres malo; hiciste esto mal".

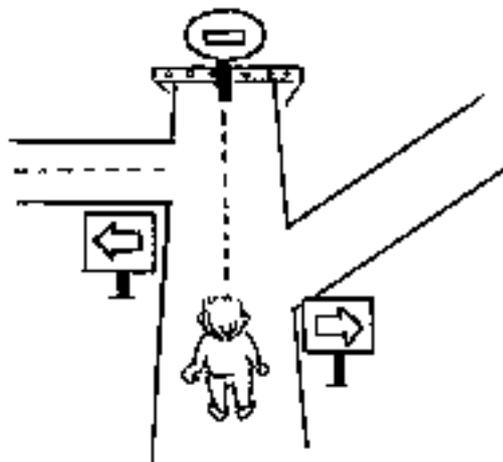
Si al recibir un castigo el niño llega a la conclusión de que no le quieren, que él es malo o no sirve para hacer las cosas, sufrirá y se sentirá inseguro o angustiado, y tendrá una mala imagen de sí mismo.

Además, el castigo puede provocar agresividad en el castigado hacia la persona que lo ha impuesto, o hacia otros, (amigos, hermanos,...).

Puede darse el caso de que la persona castigada quiera escapar de la persona, (padre, madre), o lugar de castigo, (casa, colegio).

Otro inconveniente del castigo, es que generalmente, sólo funciona cuando está presente el que castiga.

Cuando queremos evitar que un niño realice una conducta debemos ofrecer comportamientos alternativos, otras formas de actuar que sustituyan a la conducta negativa que queremos que desaparezca.





## Tema 16: Juventud

### 16.1. DEFINICIÓN DE JUVENTUD. CARACTERÍSTICAS DE LA ETAPA

A pesar de que la adolescencia es un período de cambios, tiene fuertes señas de identidad, características propias bien definidas.

Algunos autores definen la juventud como un período de consolidación de factores de desarrollo fisiológico, intelectual, ético-moral y de identidad personal y social, es decir, una fase de paso hacia la madurez.

Pero aunque parece que no es tarea fácil definir lo que es ser joven, lo cierto es que nadie quiere dejar de serlo.

Si adulto es la persona que:

- Se gobierna a si mismo.
- Tiene independencia económica.
- Funda un hogar solo o en pareja.



Por contraposición, jóvenes serían aquellas personas que:

- No participan en la toma de decisiones y su autonomía se ve muy restringida por la disciplina familiar.
- Dependen total o parcialmente de la economía familiar. En nuestro país sólo la mitad de los jóvenes de 25 a 29 años están emancipados económicamente y el 12% dependen totalmente de la familia.
- Viven en el hogar paterno, el 75% de los jóvenes españoles (casados o solteros).

En nuestra sociedad, el abanico de edad en el que una persona es considerada joven es muy amplio, abarca aproximadamente desde los 16/18 años hasta la treintena.

Es frecuente que aparezcan conflictos entre los jóvenes y adultos, porque, aunque se les reconocen los mismos derechos y obligaciones, (hay una mayoría de edad legal), no tienen acceso a las mismas cosas.

Por ejemplo, sus peticiones de un trato igualitario son recibidos por los adultos como "actividades contestatarias".

### *☞ La distancia social entre jóvenes y adultos es grande*

El retraso en la entrada al mundo adulto debido a la escasez de empleo, necesidad de mayor preparación, etc,... ; está creando graves inadaptaciones en algunos grupos sociales y/o en ciertas personas: adición a drogas o alcohol, delincuencia,...

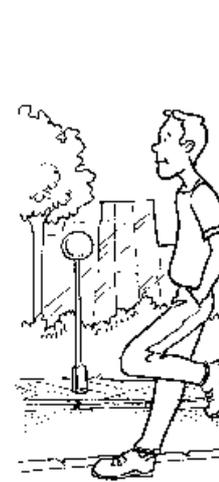
Además, la prolongación de la vida juvenil es más corriente en las clases altas que pueden permitirse alargar el periodo de estudios o formación de sus hijos, pero en clases menos pudientes se dará un mayor riesgo de marginalidad porque no se pueden permitir una serie de gastos.

Otras características de los jóvenes son:

- Tienen mucho tiempo por delante y por tanto esperanza en los cambios futuros.
- Son mas activos que reflexivos por lo general y si no consiguen comunicar algo, lo llevan a cabo, actúan de alguna manera. Esto puede hacer que, ante los conflictos, aparezcan como reaccionarios.
- Conceden gran importancia a los ideales, les dan más contenido que los adultos. Se plantean pensamientos profundos, y van definiendo sus intereses éticos, sociales, políticos, etc.



- Actúan de forma experimental, de forma no definida. La falta de cargas (hipotecas) o responsabilidades (familia), les permite actuar a prueba. Pero esto no quiere decir que no se interesen por nada.
- Aunque no siempre lo practiquen, creen que las cosas se consiguen con fuerza de voluntad y achacan a los adultos su falta de empeño para cambiar las cosas.
- A medida que van madurando, los jóvenes son más selectivos en la elección de la pareja. El marco social en que conocen a la pareja es más amplio que en otras épocas, pero en general se siguen vinculando a personas de condición socio-económica parecida.
- Aunque la mayoría de los comportamientos sexuales juveniles son ya adultos y la sociedad tiende a una mayor liberalización de sus actitudes hacia el sexo, aún siguen siendo vividos como problemáticas estas relaciones y no son aceptadas por los adultos del entorno familiar.



## 16.2. EL JOVEN Y LA ENSEÑANZA. EL JOVEN Y EL TRABAJO

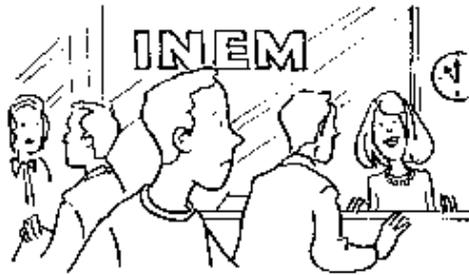
### ***Los padres pueden orientar a los hijos, pero no decidir su futuro ni asegurárselo***

Ana acabó sus estudios hace un año y medio. Se ha preparado para ser secretaria y además sus padres le han pagado un curso de inglés en el extranjero.

Después de mucho buscar trabajo ha encontrado uno como dependienta. A Ana no le entusiasma la idea de trabajar en una tienda y piensa que con ello podría desilusionar a sus padres que se esforzaron tanto para que pudiera estudiar. Por otro lado no quiere seguir dependiendo de sus padres para todo y quiere ponerse a trabajar para tener dinero para sus gastos y ahorrar para comprarse un ordenador y así, Antonio, su hermano pequeño de 15 años y ella podrán seguir aprendiendo informática y aumentar las posibilidades de encontrar un trabajo mejor.

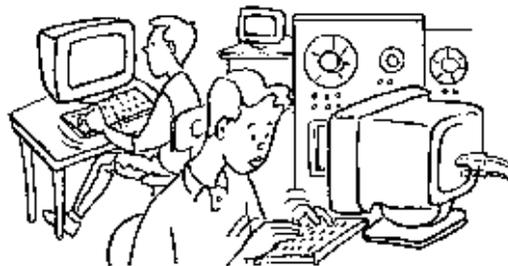
Antonio, a punto de acabar la Enseñanza Secundaria Obligatoria, está empezando a pensar que no tiene sentido seguir estudiando más años para acabar trabajando como dependiente con un contrato de prácticas para 3 ó 6 meses.

**Responder verdadero o falso - (trabajo)**



- 1 - El nivel socioeconómico y el nivel de estudios influyen a la hora de encontrar trabajo ..... V F
- 2 - Los jóvenes cada vez acceden antes al mundo del trabajo ..... V F
- 3 - Los jóvenes valoran positivamente el trabajo porque, entre otras cosas, les ofrece independencia y seguridad ..... V F
- 4 - A los jóvenes se les exige poco en el trabajo y por eso se les paga menos ..... V F
- 5 - El desempleo provoca en los jóvenes baja autoestima y hace que se aíslen ..... V F

**Responde verdadero o falso - (enseñanza)**



- 1 - Si estudias una carrera universitaria, seguro que encuentras un trabajo relacionado con lo que hayas estudiado ..... V F
- 2 - En nuestra sociedad es fácil encontrar un empleo estable y trabajar siempre en la misma profesión ..... V F
- 3 - Para acceder a un puesto de trabajo, cada vez se necesita mayor formación y preparación ..... V F
- 4 - El manejo de nuevas tecnologías y de un segundo idioma no son necesarios para casi ningún trabajo ..... V F
- 5 - La formación profesional debería llevarse a cabo en centros académicos y también en empresas ..... V F

16.3. EL JOVEN Y LAS RELACIONES SOCIO-FAMILIARES

Ernesto tiene 19 años, ha tenido algunos trabajos temporales que le permitieron dar la entrada de un coche, salir de vacaciones y no privarse de quedar para tomar unas copas cada fin de semana.

Actualmente está en el paro y se siente agobiado porque se ha acostumbrado a todos estas cosas. No quiere oír hablar de vender el coche, pero tampoco quiere pedir ayuda a sus padres que ya le están empezando a echar en cara su inactividad y que salga cada fin de semana, con la de gastos que eso supone.

Por otro lado, su novia le presiona para que se vayan de vacaciones dos semanas y así tengan tiempo para ellos aprovechando que ahora disponen de tiempo.

A Ernesto le parece que todos son terriblemente injustos y cada vez con más frecuencia sale de casa pegando un portazo y sin dar explicaciones.

Su familia cree que para demasiado tiempo con esa “panda-de-amigotes-buenos-para-nada” que se pasan el día en la calle sin hacer nada de provecho y que a saber de dónde sacan dinero para tanta juerga, porque es el tercer fin de semana que Ernesto llega a casa en un estado lamentable. Están empezando a temer que los amigos de su hijo han empezado a darle alguna droga.

Responde **Verdadero** o **Falso**:

- 1 - Si antes de los 18 años no has tenido problemas con los estudios, las drogas o no has delinquido, ya no lo harás porque la edad peligrosa es la adolescencia ..... V F
- 2 - Las drogas legalizadas (tabaco, alcohol, medicamentos) no son peligrosas porque no llegan a crear dependencia ..... V F
- 3 - Las personas que están en el paro se drogan o se convierten en delincuentes, los que trabajan no ..... V F
- 4 - Facilitando la integración social y la creación de actividades juveniles gratuitas, podemos ayudar a evitar la marginación y la delincuencia ..... V F
- 5 - Las presiones de la familia y/o la pareja no alejan al joven de la marginación ..... V F

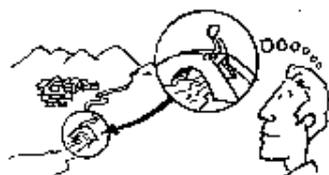


## Tema 17: Comunicación y desarrollo personal

### 17.1. CONOCIMIENTO PERSONAL

#### 17.1.1. AUTOPERCEPCIÓN

Para que no se caiga un edificio, el arquitecto que lo diseña se ha preparado en la Escuela Universitaria durante 3 ó 6 años y alguno más si le toca repetir curso.



Para que no se caiga un puente, un ingeniero, además de haber estudiado, debe comprender, ver, observar cómo es la situación específica de ese terreno concreto, para que resista bien el puente.

Pero sólo con pensar y conocer el terreno (la realidad) no sirve. Es necesario construir.



Para construirse uno/a a sí mismo/a, un/a obrero/a tiene que trabajar duro, sin prisa, pero sin pausa, con mucha paciencia y buenos materiales resistentes. Porque sin duda alguna, en la construcción de las personas, tú eres tu propio arquitecto, tu propio ingeniero y lo que es más importante, tu propio obrero.

No basta con pensar en las cosas, no basta con sentirlas, percibirlas negativas o verlas positivas, hay que hacerlas.



## Actividad 1

### La metáfora del puente

En el dibujo del puente indique hacia donde le gustaría ir de forma segura y sin duda alguna.

- A dónde está Curro, es decir, nadie sabe donde.
- Al otro lado de la ciudad, donde viven los ricos.
- Al otro lado del pueblo, donde viven los listos.
- Al otro lado del país, donde vive gente sencilla.
- Al otro lado del río, donde vivo yo.



## Actividad 2

La Publicidad de una compañía de seguros la muestra como el puente seguro a su jubilación. Las personas necesitamos sentir seguridad, reducir incertidumbre, esto es pensar que controlamos lo incierto. Es importante conocer nuestras metas. Marque las respuestas con las que más se identifica usted:

### ¿Usted, para qué trabaja?

- Para jubilarme, no me gusta trabajar.
- Para sobrevivir, gano poco dinero.
- Para ayudar a otras personas.
- Para realizarme como persona.
- Para sentirme bien y ser feliz.
- Para nada, pienso que lo que hago no es trabajo.

### ¿Usted para qué tiene pareja?

- Yo no la tengo, se tiene sola.
- Yo soy pareja, como si fuéramos uno sólo.
- Para que me ayude a vivir mejor.
- Porque no puedo vivir solo/a
- Para mi realización personal.
- Para compartir con otra persona lo mejor de mí mismo/a.

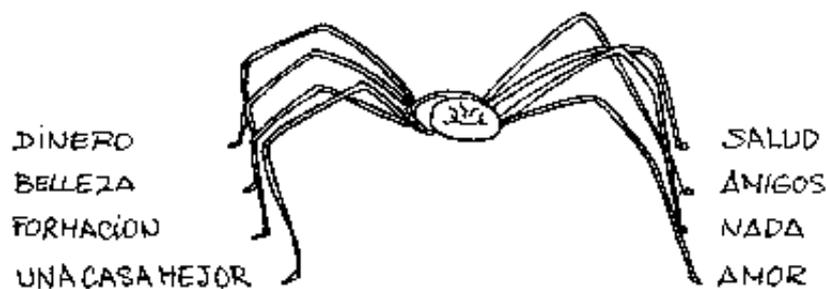
## ¿Usted, para qué tiene hijos?

- Porque los necesito para ser feliz.
- Para que cuando sea yo mayor me cuiden.
- Para darles todo el amor que poseo.
- Para educarles a mi manera y que hagan lo que yo espero.
- Porque no me queda más remedio, vinieron sin querer.

## Actividad 3

### La tela de araña

Señale qué tres metas le gustaría y necesitaría atrapar en su tela:



### 17.1.2. ACEPTACIÓN

Cuando uno es adulto y tiene que afrontar su realidad, no vale echar la culpa y la responsabilidad a los otros o al pasado. Esto sería como echar balones fuera. Y para meter goles y alcanzar metas, los balones es necesario meterlos dentro de la portería. Si echamos la culpa a los demás, entonces no está bajo nuestro control el encontrar soluciones, nos costará más compartir la responsabilidad ante los problemas que deseamos afrontar para poder resolverlos.

## Actividad 4

### El portero de fútbol

Indique a continuación alguno de los “fallos” que cree cometer en un día normal y que le gustaría pararlos como si de un balón de fútbol se tratara:

- Gritar a mis hijos.
- Enfadarme con mi pareja.
- Ponerme nervioso/a cuando las cosas no me salen como esperaba o me gustaría.

- \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



Para que no se caiga un ser humano y para que no nos derrumbemos como personas necesitamos aprender a utilizar:

- Las técnicas del arquitecto que sueña, ama y siente como suya su obra.
- Las técnicas del ingeniero que sopesa las medidas adecuadas para ser resistentes a tempestades e imprevistos.
- Las técnicas del obrero que trabaja con ilusión para sacar adelante “su obra” y para conseguir que sea un sueño hecho realidad.

Aunque algunas veces podamos derrumbarnos, lo que cuenta es que nos sintamos preparados y capaces para reconstruirnos cuantas veces haga falta y usando materiales resistentes.

- Si te caes tú como persona que eres, con ayuda de otros, pero siempre con tu impulso, conseguirás levantarte.
- Si te caes tú en tu papel de pareja, es seguro que la pareja se derrumbe porque es cosa de dos y sois los dos pilares de la construcción.
- Si te hundes en tu papel de padre o madre, es posible que tu hijo/a se caiga al suelo y se haga “pupa”.
- Si no resistes en tu papel de amigo, puede que tus amigos te fallen y se vayan al traste contigo.

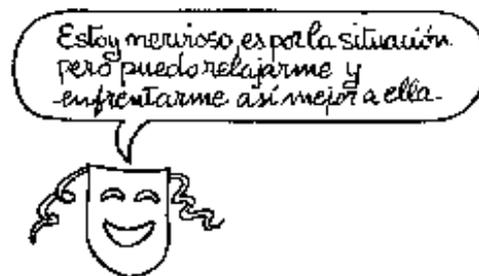
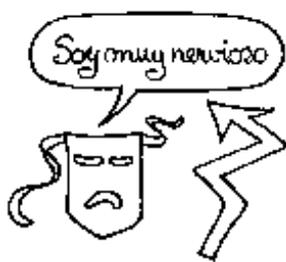
17.1.3. DESARROLLO DEL PENSAMIENTO POSITIVO Y LA AUTOESTIMA

Desde que nacemos necesitamos que nos comprendan y sentirnos comprendidos. Quererse a sí mismo es comprenderse, en lo bueno y en lo menos bueno. No vamos a pedir que los demás nos comprendan, si ni siquiera intentamos comprendernos y perdonarnos los errores a nosotros mismos.



*Podemos aprender a aceptarnos, a estimarnos y a animarnos a nosotros mismos.*

**¿CÓMO?** Podemos aprender a cambiar nuestra perspectiva, nuestro punto de vista, nuestro pensamiento, mirándonos con nuevos ojos.



**17.2. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES Y AUTONOMÍA PERSONAL EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA**

Para el desarrollo personal de nuestros hijos/as, los padres y madres jugamos un papel fundamental. Podemos ayudarles a que sean y se sientan más capaces en sus relaciones con los demás y a que puedan hacer las actividades de la vida diaria por sí mismos, de forma autónoma.

Cuando los padres y madres queremos entrenar a nuestros/as hijos/as en estas habilidades o capacidades para que mejoren, conviene que tengamos claro y pongamos en práctica las respuestas a estas preguntas.

1. ¿Qué habilidades sociales podemos ayudar a que aprenden nuestros/as hijos/as?
2. ¿Cómo se entrena a nuestros/as hijos/as en las habilidades sociales?
3. ¿Cuándo y dónde es oportuno realizar el entrenamiento?

17.2.1. ¿QUÉ HABILIDADES SOCIALES PODEMOS AYUDAR A QUE APRENDAN NUESTROS/AS HIJOS/AS?

Las habilidades sociales se manifiestan o se muestran a través de un variado y gran número de conductas que realizamos en las situaciones de interacción social, es decir, cuando hay que relacionarse con otra/s persona/s.

Se presenta a continuación un listado de **50 habilidades sociales** que aparecen agrupadas en seis módulos.

<p><b><i>I. Primeras habilidades sociales</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escuchar</li> <li>2. Iniciar una conversación</li> <li>3. Mantener una conversación</li> <li>4. Formular una pregunta</li> <li>5. Dar las “gracias”</li> <li>6. Presentarse</li> <li>7. Presentar a otras personas</li> <li>8. Hacer un cumplido</li> </ol>	<p><b><i>II. Habilidades sociales avanzadas</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir ayuda</li> <li>2. Participar</li> <li>3. Dar instrucciones</li> <li>4. Seguir instrucciones</li> <li>5. Disculparse</li> <li>6. Convencer a los demás</li> </ol>
<p><b><i>III. Habilidades relacionadas con los Sentimientos</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer los propios sentimientos</li> <li>2. Expresar sentimientos</li> <li>3. Comprender los sentimientos de los demás</li> <li>4. Enfrentarse con el enfado del otro</li> <li>5. Expresar afecto</li> <li>6. Resolver el miedo</li> <li>7. Autorrecompensarse</li> </ol>	<p><b><i>IV. Habilidades alternativas a la agresión</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir permiso</li> <li>2. Compartir algo</li> <li>3. Ayudar a los demás</li> <li>4. Negociar</li> <li>5. Emplear el autocontrol</li> <li>6. Defender los propios derechos</li> <li>7. Responder a las bromas</li> <li>8. Evitar los problemas con los demás</li> <li>9. No entrar en peleas</li> </ol>
<p><b><i>V. Habilidades para hacer frente al estrés</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formular una queja</li> <li>2. Responder a una queja</li> <li>3. Demostrar deportividad después de un juego</li> <li>4. Resolver la vergüenza</li> <li>5. Arreglárselas cuando le dejan de lado</li> <li>6. Defender a un amigo</li> <li>7. Responder a la persuasión</li> <li>8. Responder al fracaso</li> <li>9. Enfrentarse a una acusación</li> <li>10. Prepararse para una conversación difícil</li> <li>11. Hacer frente a las presiones del grupo</li> </ol>	<p><b><i>VI. Habilidades de planificación</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomar iniciativas</li> <li>2. Discernir sobre la causa de un problema</li> <li>3. Establecer un objetivo</li> <li>4. Determinar las propias habilidades</li> <li>5. Recoger información</li> <li>6. Resolver los problemas según su importancia</li> <li>7. Tomar una decisión</li> <li>8. Concentrarse en una tarea</li> </ol>

## 17.2.2. ¿CÓMO SE ENTRENA A NUESTROS/AS HIJOS/AS EN LAS HABILIDADES SOCIALES?

---

Para la enseñanza de las habilidades sociales hay unos procedimientos o técnicas que son útiles para mejorar la capacidad o competencia social de nuestros/as hijos/as. Entre ellas destacamos las siguientes:

- a) Instrucción verbal y modelado
- b) La práctica oportuna
- c) Refuerzos y recompensas
- d) Diálogo

### ***a) Instrucción verbal y modelado***

Una persona (puede ser la madre, el padre, los hermanos, familiares, amigos, y/o vecinos), sirve al hijo/a de modelo, utilizando una habilidad social para que pueda observar cómo se lleva a cabo. Mientras hace de modelo va explicando lo que va haciendo para que el hijo/a lo pueda entender bien.

Un ejemplo de habilidad social de “dar las gracias” es éste: Un abuelo le dice a su nieta: “Esta mañana cuando os he ido a recoger al colegio me he encontrado con la madre de Miriam. Le he dicho que muchas gracias por haberos traído ayer a casa”.

### ***b) La práctica oportuna***

Después de haber observado en los modelos una habilidad social, el/la niño/a la practica y la ensaya para aprenderla bien.

Esta práctica se llama oportuna cuando la hacemos en las situaciones naturales y normales que suceden en la vida diaria de la familia. También puede hacerse de forma “artificial”, como si hiciésemos teatro. Los padres y madres pueden provocar o crear una situación inventada para que pueda ensayar esas habilidades.

Un ejemplo de esta última sería: “Una madre dice a su hijo que estudia segundo de la E.S.O. que se imagine que ella es un compañero de su clase que le ha prestado una herramienta de la clase de Tecnología que se ha dejado en casa. Esta madre ha creado esta situación para que su hijo practique la habilidad de dar las gracias”.

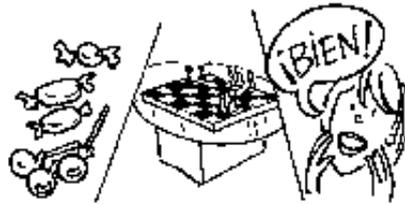
### ***c) Refuerzos y recompensas***

La conducta que va seguida de una recompensa tiende a repetirse y ocurrirá con mayor frecuencia en el futuro. Mientras que si no va seguida de refuerzo, la conducta tiende a desaparecer.

Es importante saber reforzar las pequeñas mejoras que veamos e ir recompensando cada logro y cada esfuerzo por conseguirlo.

Las recompensas pueden ser de diferentes tipos: materiales, actividades y sociales

- Las recompensas materiales (regalos, golosinas, dinero) sólo deben usarse en contadas ocasiones.
- Las actividades son recompensas cuando se realizan por haber practicado oportunamente alguna habilidad. Por ejemplo jugar con la madre al ajedrez por haber empleado el autocontrol adecuadamente con un hermano.
- Las recompensas sociales son las muestras de interés, atención y estima que realizamos por medio de frases (alabanzas, elogios y aprobación), gestos (sonrisas, asentimiento con la cabeza) y contacto físico (caricias, besos, abrazos, cosquillas).



Estas recompensas sociales son las más poderosas para reforzar el aprendizaje de las habilidades sociales.

Para que las recompensas que usemos sean eficaces, es conveniente que:

- Demos la recompensa inmediatamente después de poner en práctica la habilidad.
- Recompensemos a nuestro/a hijo/a cada vez que ponga en práctica la habilidad en la que le estemos entrenando, sobre todo al principio.
- Usemos las recompensas que sean eficaces para nuestro/a hijo/a, utilizando las que sean realmente de su agrado a pesar de que para nosotros u otras personas pudiera no ser una recompensa.
- Informar y explicar claramente por qué se le da un refuerzo.

#### **d) Diálogo**

Se trata de que la familia completa hable y dialogue sobre la habilidad social en la que se está trabajando. Es importante debatir sobre las ventajas que tiene utilizar la habilidad social y sobre los inconvenientes y consecuencias de no usarla en las situaciones oportunas. Se puede aprovechar para dialogar algún rato tranquilo y después, de premio, hacer alguna actividad en común todos juntos.

Para el entrenamiento en una habilidad social, los PASOS a seguir son los siguientes:

- Buscar, elegir las situaciones diarias (en casa y fuera de ella) en las que es adecuado, conveniente, necesario o imprescindible que nuestro/a hijo/a ponga en práctica la habilidad de que se trate.

- Observar si nuestro hijo en esas situaciones hace o no hace las conductas necesarias. Si lo hace, ver si es siempre que es necesario o sólo de vez en cuando. Si no lo hace, ver si es que no sabe hacerlo o sí sabe hacerlo pero, por diversas causas no lo hace.
- Enseñarle la habilidad cuando nuestro/a hijo/a no conozca la habilidad.
  - Primero hacemos de modelo para que lo vea.
  - Después decimos las instrucciones verbales, explicándoselo.
  - Seguidamente le damos un refuerzo o recompensa.
  - También podemos dialogar en familia sobre la habilidad social con la que estamos trabajando.
- Cuando nuestro/a hijo/a sí sabe la habilidad, pero no la pone en práctica siempre se sea necesario, le ayudamos y le damos pistas para que lo consiga.
- Cuando la pone en práctica habitualmente es conveniente reforzarlo de vez en cuando para que se continúe haciendo adecuadamente.

### 17.2.3 ¿CUÁNDO Y DÓNDE ES OPORTUNO REALIZAR EL ENTRENAMIENTO?

Para realizar el entrenamiento en habilidades sociales es bueno fijar un tiempo para hacerlo. Es más conveniente hacerlo en ratitos cortos (diez minutos) cada día que no sólo una vez a la semana, aunque sea un gran rato. Lo mejor es aprovechar la situación natural que surja espontáneamente para practicar las diferentes habilidades sociales.

El sitio para realizar el entrenamiento puede y conviene que sea cualquier lugar en el que se presente la oportunidad de relacionarnos con otras personas.

## 17.3. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

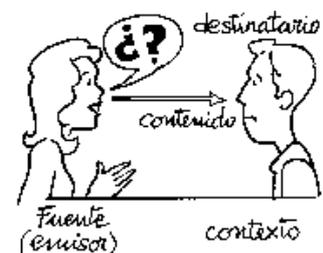
### 17.3.1. COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

#### ¿Qué es?

La comunicación interpersonal es la interacción entre dos o más habitantes que emiten o reciben conductas verbales o no verbales.

#### ¿Para qué?

- Para intercambiar información o mensajes.
- Para expresar sentimientos y emociones
- Para realizarnos como personas.
- Para relacionarnos con otras personas.
- Para conseguir metas u objetivos



## ¿Por qué?

- Porque no vivimos solos en una isla.
- Porque es imprescindible para vivir en sociedad.
- Porque es propio de la persona
- Porque necesitamos comprender a los demás y ser comprendidos por los otros/as y por nosotros/as mismos/as.
- Porque siempre nos estamos comunicando.
- Porque nos ayuda a crecer y madurar como seres humanos.
- Porque es necesaria para nuestra salud.



### 17.3.2. ¿CÓMO DESARROLLAR UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA?

Cuando nos comunicamos ponemos en marcha nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos y los de la/s otra/s persona/s.

Para que la comunicación sea EFECTIVA hace falta que se den estos tres pasos:

- Una persona da un mensaje. Cuando nos expresamos es importante tener claros nuestros objetivos y lo que queremos decir. Conviene utilizar recursos como la motivación y la expresividad para adaptarnos mejor a la persona con la que hablamos.
- Otra persona recibe el mensaje. Es importante saber escuchar, no sólo oír y estar muy atentos a lo que se nos dice para comprenderlo bien.
- El mensaje se elabora en la mente y es comprendido. Podemos repetir el mensaje tal como lo hemos entendido para comparar a ver si coincide con lo que se nos quería decir.



### 17.3.3. ¿CÓMO DESARROLLAR UNA COMUNICACIÓN AFECTIVA?

La comunicación afectiva se da cuando se expresan y comprenden los sentimientos, las vivencias y las relaciones personales.

Para desarrollar una comunicación afectiva podemos:

- Orientarnos a la satisfacción de las necesidades psicológicas propias y de los demás.

- Colaborar para mantener una relación interpersonal gratificante.
- Reforzar el crecimiento de la relación.
- Abrirnos nosotros mismos por dentro, para podernos mostrar como somos.
- Fomentar la tolerancia y la confianza.
- Intentar comprender a la otra persona tal y como es y se manifiesta.
- Conocer que toda relación tiene riesgos que puede ser interesante correr, porque depende del momento elegido, del mensaje, de la importancia que se dé a la otra persona y de la posibilidad de que se me comprenda y acepta.



## Tema 18: Convivencia familiar

### 18.1. NUEVOS MODELOS FAMILIARES EN UNA SOCIEDAD PLURAL

¿Es la familia una institución en crisis?

¿Es el modelo de familia tradicional lo que está cambiando?

¿Conviven en nuestra sociedad diferentes tipos de estructuras familiares?

a. Si consideramos que **la familia es una institución universal**, presente en todas las civilizaciones, no podemos decir que la familia esté en crisis.



Naturalmente no existe un modelo familiar único, ya que:

- la organización social,
- la estructura económica y
- los valores y pautas culturales influyen en el tipo de familia propio de cada sistema social.



b. Si las circunstancias sociales o económicas pueden influir en la estructura o el funcionamiento de la familia, es de suponer que vivir en una época de grandes cambios sociales habrá afectado al tipo de familia propio de nuestra cultura:

*Los modelos de familia van experimentando cambios a lo largo del tiempo*

c. En nuestra sociedad, en nuestra ciudad, conviven personas de diferentes culturas, clases sociales y con circunstancias económicas distintas, por eso es lógico que en el mismo espacio y al mismo tiempo podamos observar **tipos de familia diversos**.

## 18.2. RELACIONES DE PAREJA

Una relación de pareja puede partir del encuentro, la atracción física, el tiempo compartido, la afinidad de intereses, el afecto, el agrado,...

En contra de lo que pudiera parecer, en el comienzo de una relación de pareja se da mucha importancia a las **semejanzas**. Se suele elegir una pareja de un nivel socio-cultural y económico cercano al propio y es importante resaltar a lo largo de **toda** la relación los puntos comunes, lo que une a la pareja:

- Proyectos y expectativas que se comparten.
- Actitudes semejantes: en la pareja suele haber más coincidencias que diferencias.
- Gusto por las mismas actividades: deportes, salidas al campo, ...

*El recuerdo y la semejanza nos hacen sentirnos apoyados y nos refuerzan favoreciendo así la relación.*

Son muchas las conductas y actitudes que se dan fácilmente al iniciar una relación y que no siempre permanecen a lo largo de la misma. Es cierto que con la convivencia se adquieren unos hábitos de relación, pero no debemos dejar que se conviertan en rutina.

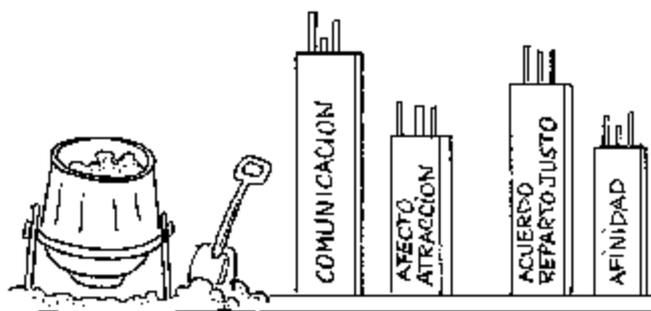


*Hay que mantener el interés y la emoción en la relación de pareja*

Por más años que llevemos con nuestra pareja, no debemos abandonar el cuidado personal, ponernos guapo/a para él o para ella y decirle piropos (**valoraciones positivas** sobre su trabajo, su aspecto, su forma de hacer las cosas) y seguro que podemos encontrar un modo de **sorprender** de vez en cuando a nuestra pareja.



Si queremos construir una relación viable, una relación de pareja satisfactoria y duradera, tendremos que tener en cuenta otros factores además de los vistos.



Estos factores pueden llevarnos a la **armonía** o a la **ruptura** de la pareja dependiendo del uso que hagamos de ellos. Por ejemplo, refiriéndonos a la **comunicación**.

Si nos hablamos con frecuencia (cantidad), sabemos expresarnos, concretar y escuchar al otro (calidad), e intercambiamos opiniones sobre música, actualidad, deporte, decoración, ...(diversidad de temas): la comunicación unirá a la pareja.



☞ *La comunicación puede ser una fuente de satisfacción en la pareja*

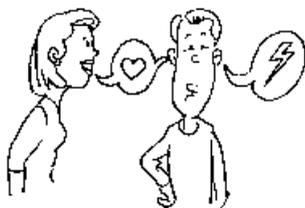
Si aprovechamos los momentos en que podríamos estar juntos para hacer cada uno una actividad (ir de compras, mientras el otro ve la "tele"), si sólo hablamos sobre los problemas o las situaciones desagradables, queremos evitar esos momentos de comunicación, porque son siempre negativos y la falta de comunicación podrá separar a la pareja.



☞ *La comunicación mal entendida puede ser una fuente de conflicto en la pareja*

### Recordemos

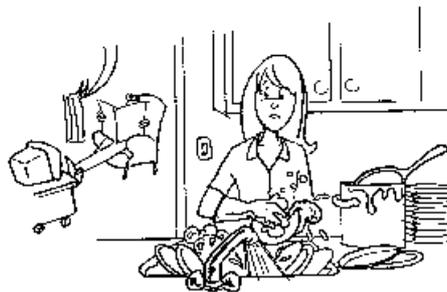
- *Dedicar tiempo a comunicarnos sentimientos y deseos.*
- *No restringir la comunicación a lo relacionado con los hijos o la economía del hogar.*
- *No tener temas tabú. A veces no nos damos mucha cuenta de que se evitan ciertos temas.*
- *Hacer valoraciones positivas de la pareja y comunicarnos con frecuencia.*
- *No debemos limitarnos a hacernos reproches o hablar sólo cuando algo no funciona. Perderemos el gusto por la conversación.*
- *La comunicación debe ser bidireccional. Es más fácil hablar que escuchar, pero es imprescindible para comprender a la pareja.*



El Estilo de relación de una pareja no sólo depende del tipo de comunicación sino también del reparto de roles. Cuando hablamos del rol o papel que desempeña una persona en una relación nos referimos a las funciones o tareas de las que se hace cargo.

☞ *Al organizar el funcionamiento cotidiano, el día a día debemos preguntarnos ¿Cuáles son las tareas que hay que hacer? ¿Quién se encargará de hacerlas?*

**1. A veces no definimos todas las funciones o tareas.** No nos damos cuenta de que hay cosas de las que hay que ocuparse porque alguien nos lo da siempre hecho y lo vemos normal: limpiar el filtro de la lavadora, controlar los gastos, reponer una baldosa, traer dinero a casa, comprar, ...



Corremos el riesgo de que nuestra pareja se cansa de hacer siempre esa tarea, de no darnos cuenta de cuanto le cuesta y de no agradecer o valorar lo que está haciendo.

**2. Otras veces, sin pararnos a mirar quien tiene más tiempo ocupado o realiza tareas más pesadas, damos por hecho que el otro miembro de la pareja hará algunas tareas** (hablar con el profesor de los hijos, arreglar el coche o ir al banco), cuando muchas de ellas puede hacerlas cualquiera de los dos, o mejor, entre los dos.



En una sociedad que cada vez tiende más a la igualdad de sexos en lo que al reparto de trabajo o desempeño de funciones se refiere, la mujer ha ido asumiendo nuevos papeles (sostenimiento económico de la familia) pero parece que algunos le estuvieran reservados exclusivamente a ella cuando no tiene por qué ser así (ej.: crianza de los hijos o mantenimiento del hogar).

Aunque existe un reconocimiento de la igualdad legal del hombre y la mujer, no podemos decir lo mismo de la equiparación social. Por ejemplo; aunque la participación del varón en el hogar y la crianza de los hijos es cada vez mayor, a los varones se les suele asignar tareas domésticas:

- Esporádicas (reparaciones)
- Periféricas (cuidado de animales de compañía)
- Vinculadas al espacio público (compra, pasear al niño).

Mientras, se le siguen reservando a la mujer las tareas domésticas:

- Pesadas
- Vinculadas al espacio privado (la casa)



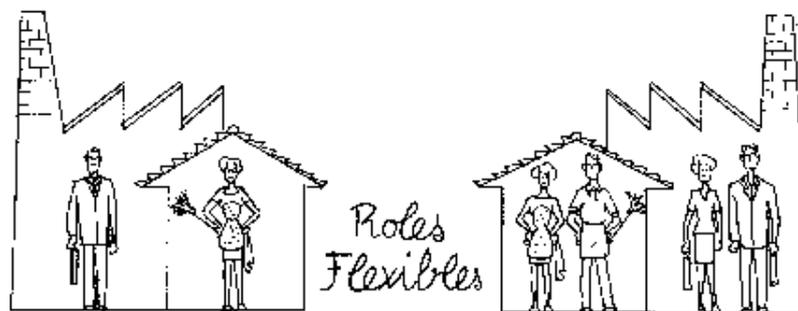
Cuando aparecen nuevas obligaciones (paternidad), aunque la pareja acuerde que uno de ellos asumirá ciertas tareas (alimentación, limpieza de las cosas del bebé), puede precisar la cooperación del otro (pasear al bebé, cambiarle), porque necesitará como mínimo reorganizar su tiempo si debe seguir además con las tareas que realizaba antes de que apareciera la nueva situación.

También es nuestro entorno social el que nos manda:

- Que muchas funciones sean compartidas por la pareja: “educar a los hijos es cosa del padre y de la madre”.
- Que la pareja pueda intercambiar las tareas; la delicada situación laboral de hoy en día siempre permite decidir quien trabajará fuera de casa o si lo podrán hacer los dos.

En el reparto de los roles:

1. Hay que definir tareas y funciones
2. Hay que llegar a un **acuerdo justo** a la hora de distribuir las tareas.
3. Las tareas pueden ser asignadas a una persona o compartidas por la pareja (a veces conviene especificar cómo se compartirán o qué tiempo dedicará cada uno).
4. Los cambios en la situación familiar (paternidad, acceso de la mujer al trabajo) harán necesaria una redefinición de roles (distribuir las tareas).
5. Debemos ser conscientes de nuestro papel y desempeñarlo responsablemente.



El acuerdo es fundamental en la pareja, no sólo en el reparto de roles, sino también en la elección de pautas educativas para los hijos, la selección de normas, valores o actitudes a transmitir, el reparto del poder (quién controla los gastos, pone las normas o toma las decisiones), etc.

## Espacios vitales

¿Frecuentas con tu pareja lugares agradables?

¿Tienes tiempo para ti o para dedicarlo a tus aficiones?

¿Cuándo tiempo dedica cada miembro de la familia al cuidado del hogar?

¿Con qué frecuencia veis a los amigos?



Al hablar de “**espacios vitales**” no sólo nos referimos a los lugares o ambientes por los que nos movemos, sino también a cómo distribuimos nuestro tiempo, con quién y cómo nos relacionamos y además al tiempo que nos dedicamos a nosotros mismos (descanso, formación, aficiones).



A continuación te proponemos que decidas **con cuales de las siguientes afirmaciones estás de acuerdo y con cuales no** (piensa en las que creas que son más importantes y luego explica al grupo tu punto de vista).

- En la relación de pareja hay que saber mantener un cierto nivel de independencia.
- Los dos miembros de la pareja tienen que ceder parte de su individualidad para lograr un sentido de pertenencia.
- Hay que sacrificar la propia realización y la relación de pareja frente al cuidado del hogar y la educación de los hijos/as.
- La paternidad no debe impedirnos buscar un tiempo y un espacio para dedicarlo a nuestra pareja.
- Las relaciones sexuales sólo son importantes en los primeros años de la relación de pareja.
- Las recriminaciones, las exigencias o los engaños no solucionan los problemas sexuales de la pareja.
- Los dos miembros de la pareja deben disfrutar del contacto físico. La comunicación a este respecto es fundamental, debemos expresar nuestras preferencias y respetar las del otro.
- Los problemas en las relaciones sexuales son más frecuentes de lo que nos gusta reconocer, pero no debemos ocultarlos. Consultar con un especialista a tiempo puede solucionarlos con mayor efectividad.
- Lo mejor para no sentirse atados es que cada miembro de la pareja se relacione con su grupo de amigos o compañeros de trabajo sin que el otro intervenga en esas actividades o salidas.





- Compartir momentos agradables mejora la relación de pareja.
- Cuando te llevas bien con tu pareja y tu familia no necesitas de un círculo de amigos.
- Todas las personas necesitan un tiempo para dedicarse a sí mismo
- Cada miembro de la pareja puede tener aficiones diferentes, pero es importante ponerse de acuerdo para que no afecte negativamente a su "tiempo compartido".

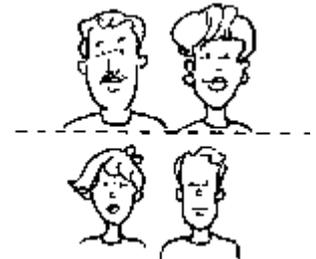


### 18.3. RELACIONES PADRES - HIJOS

Ya nos hemos referido a la pareja y hemos visto cómo necesita de su propio espacio y tiempo, por eso debemos delimitar y diferenciar esta relación de la que se establece entre los cónyuges cuando desempeñan su rol de padres y se relacionan ambos o por separado con los hijos

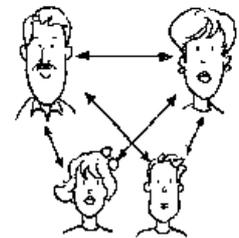
Actuando desde su rol de padres ambos deben seguir los mismos criterios, para lo que previamente deben haber llegado a tomar acuerdos sobre pautas educativas, normas, etc.

Parece ser que aún hoy en día existen ciertas diferencias de comportamiento entre el padre y la madre en la relación con sus hijos. Por ejemplo: la madre suele pasar más tiempo con los hijos/as que el padre, y éste realiza más actividades físicas o sociales con los hijos/as que la madre, quien dedica más tiempo a actividades verbales o intelectuales.



Sin embargo, ambos son capaces de cuidar o educar a sus hijos de la misma manera, y **ambos tienen esa responsabilidad y ese derecho**. Además si son los dos, padre y madre, los que proporcionan atención a los hijos, éstos percibirán la interacción con ellos como positiva y estimulante y considerarán a los padres personas más objetivas y razonables.

- Tener un hijo es una de las cosas que más te cambia la vida.
- No te das cuenta de la responsabilidad que supone tener un hijo hasta que no lo tienes.



Seguramente hemos escuchado más de una vez frases de este tipo, pero ¿Nos hemos parado a pensar qué problemas plantea la educación de nuestros hijos, o cómo funciona nuestra relación con ellos? En esta ocasión vamos a centrarnos en 3 posibles fuentes de conflicto en la relación con los hijos/a:

- a. Expectativas sobre los hijos/as desde la infancia.
- b. Manejo de la autoridad.
- c. Adolescencia y Juventud. ¿La etapa más difícil?

## Actividad 18.3

**a. Los siguientes factores pueden influir en las relaciones Padres e Hijos. Puntúa del 1 al 5 los que te parezcan más importantes.**

- La edad de los hijos/as.
- El sexo de los padres/ madres, hijos/as.
- La personalidad de los padres.
- La postura ante el éxito o el fracaso de los padres.
- La relación de pareja.
- El ámbito social y la forma de relacionarse de los padres.
- El manejo de la autoridad.
- Los roles que desempeña cada padre.
- La preparación en información que tengan los padres.
- La sinceridad.
- El respeto.
- El afecto.
- La comprensión.
- El tiempo que pasan juntos.
- La atención, el interés o la calidad de la relación.
- La desconfianza.
- Las discrepancias entre los padres sobre la educación de los hijos.
- El estilo educativo (sobreprotector, tolerante, autoritario...).
- La percepción sobre el desarrollo o características de los hijos/as.

**b. En pequeños grupos poner en común los factores más votados, indicando:**

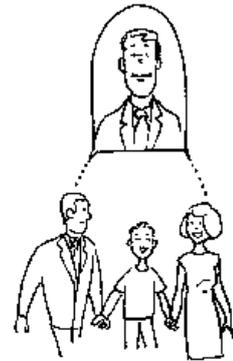
- ¿Por qué creéis que son importantes?
- ¿Cómo pueden influir en la relación Padres e hijos?

### 18.3.1. EXPECTATIVAS SOBRE LOS HIJOS/AS DESDE LA INFANCIA

De manera consciente o no siempre esperamos algo de nuestros hijos: que sea obediente, que haga deporte, que vaya al instituto. A veces exigimos demasiado y les ponemos metas muy altas para su edad o sus posibilidades. En otras ocasiones se lo damos todo hecho pensando que no será capaz de realizar algo y no les dejamos ni intentarlo.

El conocimiento de nuestro hijo, las características propias de los niños y niñas de su edad, las cosas que le gustan, las que se le dan bien, etc., nos ayudará a que las expectativas sean más adecuadas y podamos proponer metas realistas, ni demasiado fáciles, ni inalcanzables.

Es importante que los padres hablen sobre los objetivos que quieren alcanzar en la relación con los hijos, en su educación, el tipo de personas que les gustaría que fuese.



Pero tan importante como hablar y ponernos de acuerdo sobre lo que queremos para nuestros hijos (las metas), es el reflexionar sobre cómo vamos a hacerlo (el camino); con qué contamos, qué factores pueden influir, qué cosas dificultarán o favorecerán nuestros propósitos.

### 18.3.2. MANEJO DE LA AUTORIDAD

Los conflictos entre padres e hijos porque éstos no han cumplido alguna norma, son frecuentes. También los hijos se "revelan" a menudo porque piensan que ya son mayorcitos para atenerse a algunas normas.

Como vemos, el ejercicio de la autoridad puede ser una fuente de problemas para las relaciones padres-hijos, por eso vamos a intentar reflexionar sobre el modelo de autoridad que aplicamos en nuestra familia y cómo podemos mejorarlo.



Podemos comenzar fijándonos en:

- ¿Quién pone las normas en casa?
- ¿Reflexionamos sobre las normas antes de establecerlas?
- ¿Llegan padre y madre a un acuerdo al poner las normas?
- ¿Se contradicen o desautorizan al aplicarlas?
- ¿Dejamos claro a los hijos cuáles son las normas?
- ¿Hay alguna norma sobre la que nunca se ha hablado, pero que se cumple?

## Actividad 18.3.2.a

¿Qué modelo es más cercano al que se da en tu familia?

Autoritario | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | Permisivo  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Marca con una cruz el punto donde te encuentras.
- Marca con un círculo el punto donde te gustaría estar.

**Completa estos listados.**

1. Las normas son necesarias porque:

- Ayudan a organizar las relaciones familiares
- .....
- .....
- .....
- .....

2. En el ejercicio de la autoridad los problemas más frecuentes en mi familia son:

- Ejemplo: Mi hijo aprovecha las ocasiones en que hay otras personas presentes para saltarse las normas porque sabe que no me gusta regañarle delante de nadie.



Para que con el ejercicio de la autoridad se produzcan efectos positivos sobre el comportamiento de nuestros/as hijos/as debemos:

- a. Procurar que las normas cumplan ciertas características.
- b. Manejar la autoridad de forma apropiada.

**a) Las normas serán más educativas y efectivas si son:**

- **Pocas:** A medida que los niños las vayan incorporando, asumiendo, podremos trabajar con otras normas nuevas.

- **Claras:**

- Sencillas, comprensibles para el niño.
- Que permitan saber qué hacer y qué no.
- Las consecuencias de su transgresión serán previsibles.
- Que se puedan anticipar las ventajas de su cumplimiento

- **Formuladas en positivo:**

- No tienen por qué ser necesariamente prohibiciones.



- **Razonadas:** Hay que explicar el por qué, la necesidad de esa norma. Es preferible que surjan del diálogo a que tengan que ser impuestas.

- **Razonables:** Adaptadas a la situación, las necesidades y las características de los hijos/as.

- **Firmes:** Pero no inflexibles. **Revisables.**

- **Generalizables:** Que no se reduzcan al ámbito familiar únicamente (doble conducta).

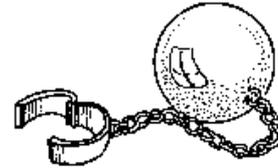
- **Consensuadas:** Los padres deben llegar a un acuerdo antes de establecer las normas.



**b) Tan importante como que las normas tengan las características adecuadas es el **que se apliquen de forma apropiada penalizando su transgresión o reforzando su cumplimiento.** Algunos consejos a seguir:**

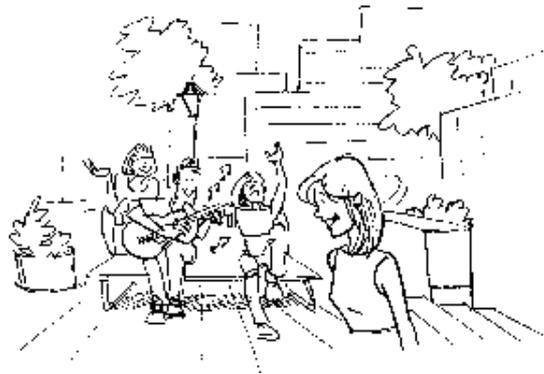
- **Aplicación justa y coherente:** No hay que dejarse llevar por el mal humor, el nerviosismo, la presencia de extraños, el deseo de mostrar nuestra autoridad o el propio interés (por ejemplo si mandamos a los niños a la cama para que nos dejen tranquilos y no por su necesidad de descanso).

- **Aplicación inmediata.**
- **Aplicación apropiada en intensidad.**
- **Aplicación ligada a la conducta o actitud inadecuada** con la que se ha incumplido la norma. Dejando claro que se le quiere como hijo/a y se le respeta como persona pero que nos disgusta ese comportamiento concreto.
- **Aplicación positiva.** No hay que olvidarse de reforzar las conductas adecuadas (alabanzas, premios, ...) No conviene abusar de los castigos.



### 18.3. 3. ADOLESCENCIA Y JUVENTUD ¿LA ETAPA MÁS DIFÍCIL?

A veces los padres se enfrentan con verdadero miedo a estas etapas, los jóvenes y adolescentes tienen formas de reaccionar, y unas veces nos sentimos impotentes frente a lo que se nos viene encima, y otras nos responsabilizamos o mejor dicho nos culpabilizamos de las cosas antes de que pasen y tomamos medidas exageradas.



Siempre tenemos que estar pendientes de nuestros hijos/as, pero nadie puede soportar estar en continua alerta roja. Es nuestra responsabilidad continuar con nuestra función de padres y educadores, pero nunca debemos convertirnos en policías o espías.

En ocasiones queremos que nuestros hijos/as adolescentes o jóvenes dialoguen con nosotros y nos confíen sus cosas cuando no lo han hecho tampoco de pequeños porque no seguíamos pautas de comunicación en la familia.

Los problemas no surgen de la nada o porque los hijos/as hayan llegado a la adolescencia o la juventud.

*☞ Las situaciones conflictivas hay que prevenirlas desde que los hijos son pequeños*

**Pero más vale tarde que nunca.**

Además aunque haya una buena relación familiar, un apoyo positivo al desarrollo autónomo de los hijos, unas normas adecuadas y comunicación con los hijos desde que eran pequeños, al llegar a estas edades los hijos cambian y quizá algunas pautas de relación deban cambiar con ellos.

Antes de plantearnos situaciones conflictivas reales con nuestros hijos debemos saber evaluar esos problemas no sólo desde nuestro punto de vista como padres sino también poniéndonos en el lugar de los adolescentes y jóvenes.

*☞ Saber ponerse en el lugar del otro mejora las relaciones y acerca posturas*

Además hay que saber definir cual es el verdadero problema. Por ejemplo: los padres con hijos en estas edades suelen decir con cierta frecuencia: “No sé qué hacer con mi hijo/a”, cuando el planteamiento debería ser quizá: “no sé cómo enfrentarme a esta situación o problema concreto”.

Es decir, el “adolescente” o “joven” no es el problema y tendremos que afrontar los problemas uno a uno.

Mirando la otra cara de la moneda, tampoco es raro escuchar como los jóvenes se quejan de que sus padres no les atienden. Tal vez deberían preguntarse “¿Cómo puedo explicar a mis padres lo que me pasa?”



#### 18.4. RELACIONES FRATERNAS

Las relaciones que mantienen los hermanos entre sí, no sólo es distinta de la que mantienen con sus padres u otros familiares; también es diferente a la que mantienen con los amigos.

- Vamos a enumerar alguna de las ventajas que supone una relación positiva entre hermanos:

1. Favorece la socialización porque aprenden a resolver conflictos y a negociar.
2. Facilita que sean favorablemente aceptados por otros grupos sociales porque han aprendido a compartir y son personas comprometidas.
3. Les enseña a defender adecuadamente sus derechos.
4. Facilita aprendizajes, ya que, si no hay mucha diferencia de edad, las explicaciones del hermano mayor suelen resultar más fáciles de entender que las de un adulto.
5. Los hermanos mayores proporcionan modelos de comportamiento más cercanos a los pequeños, que además sienten gran admiración por él.



6. La autoestima y seguridad se ven beneficiados porque se sienten valorados y respaldados. Aunque en ocasiones los hermanos se apoyan entre sí adoptando posturas enfrentadas a otros grupos de hermanos e incluso a los padres.
7. Se crean fuertes lazos afectivos entre hermanos, sobre todo cuando son del mismo sexo y la diferencia de edad es corta, ya que suele favorecer la intimidad y confianza entre ellos.

- Las relaciones entre hermanos no son siempre iguales, pero son más duraderas que las amistosas, porque, ante un conflicto, los amigos pueden separarse, pero la estructura familiar garantiza las relaciones fraternas.



- Las relaciones entre hermanos pueden dar lugar a no pocos enfrentamientos que suelen ser más frecuentes cuando la diferencia de edad es poca. Mientras que entre amigos las conductas negativas y agresivas se dan cuando son del mismo sexo, en el caso de hermanos también se dan cuando son de distinto sexo.

- **¿Qué podemos hacer los padres para favorecer las relaciones fraternas?**

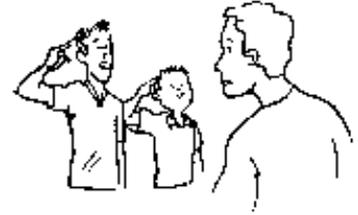
1. **Respetar y potenciar la individualidad de cada hijo.** No hay que cortar a todos por el mismo patrón. Aunque las normas, las oportunidades o los valores a transmitir sean los mismos para todos, no debemos exigir a un hijo en función de las cualidades o aptitudes de otro.

Tampoco hay que tratar a todos igual si son diferentes en edad, carácter, actitud de cooperación, ... Por ejemplo, para dos hermanos la hora límite de llegar a casa puede ser distinta si la edad también lo es, o hay hijos que no paran en casa y se les debe pedir más colaboración en las tareas del hogar, y otros a los que hay que animar a salir y relacionarse.



2. **Evitar comparaciones,** porque uno de los hermanos puede salir perjudicado, y además de dañar su autoestima, podemos enfrentar a ambos en una competición.
3. **No mostrar preferencias.** No guardar toda la aprobación o privilegios para el primogénito, ni la atención o mimos sólo para el más pequeño, la única niña entre varios varones (o viceversa). Sólo generaríamos sentimientos de rivalidad y celos.

4. Aunque valoremos el instinto protector o de tutela **del mayor sobre los pequeños, no debemos cargarle de responsabilidades** que nos corresponden a los padres y que para él serían excesivas.



Tampoco debemos dejar que se sobrepase y abuse del poder o autoridad que puede tener sobre sus hermanos.

5. **Dar a cada hijo un lugar y papel que cumplir en la familia.** Con mucha frecuencia el hijo mediano se ve desposeído de las ventajas de ser el mayor (privilegio, prestigio), o de ser el pequeño (más atención y menos obligaciones), y se vuelve rebelde para manifestar su rencor o simplemente para distanciarse de los otros hermanos y diferenciarse de ellos: “crea su propio lugar”.

Por eso es muy importante mostrarle que tenemos también “un tiempo sólo para él”, reforzarle y alabarle por sus éxitos.

6. **La intervención de los padres en los conflictos puede ser necesaria, pero no siempre es obligada ni suficiente.** Además de hacerles indicaciones para que se controlen y dialoguen para llegar a solucionar el problema entre ellos, los padres deberían buscar cual es la causa del enfrentamiento y ponerle remedio.



Los celos, por ejemplo, pueden ser la causa de numerosas peleas.



## Tema 19: Familia y sociedad



### 19.1. RELACIONES FAMILIA-ENTORNO

La familia es un grupo que se relaciona con otros grupos; otras familias, vecinos, amigos, asociaciones,... Los miembros de la familia se relacionan con otras personas en diferentes ámbitos: laboral, escolar, de ocio, etc.

Los diferentes grupos humanos conformamos un contexto sociocultural con determinadas características. Pero a la vez se ven influidos por esa sociedad.

Desde la sociedad se nos facilitan algunos servicios como educación, atención sanitaria o protección, aunque no debemos olvidar que tenemos que ser participes de esas funciones, responsabilizarnos de ellos sin permitir que las asuma totalmente "la sociedad", porque eso sería no incluirnos en ella, es decir, sería pensar que la sociedad son los demás, cuando la sociedad somos todos.

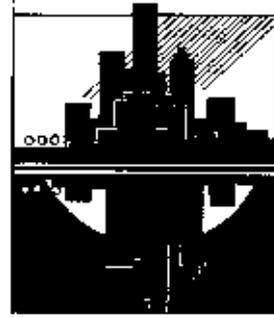
La sociedad no es solo una fuente de recursos comunitarios de la que beneficiarnos o donde encontrar apoyo.

Es también un medio en el que podemos ofrecer nuestra ayuda y ejercer nuestra solidaridad.

*☞ La sociedad es un lugar de encuentro, participación, intercambio, desarrollo y comunicación.*



## Actividad 19.1



¿Conocemos nuestro barrio?

¿Con quién nos relacionamos en él?

¿Nos relacionamos con nuestros vecinos?

¿Qué cosas nos resultan más familiares de nuestro entorno más cercano?

1. Haz un listado de los medios o instituciones de que dispone tu barrio (polideportivos, clínicas, escuelas, parques, asociaciones u organizaciones estatales o no,...)

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Haz un listado de centros, recursos, lugares de reunión,... qué crees que harían falta en tu barrio. En caso de necesitar alguna de las cosas que enumeres, ) sabrías a dónde recurrir?

---

---

---

---

---

---

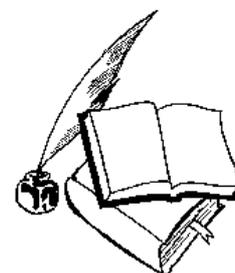
---

---

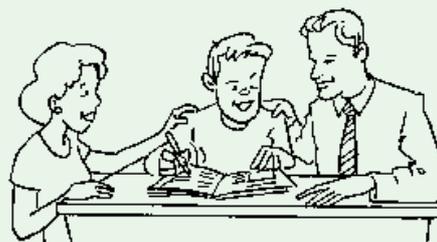
## Actividad 19.2 Relaciones Familia-Escuela

### ¿SABÍAS QUÉ...?

- La Declaración Universal de los Derechos Humanos, artículo 26.3 dice: “Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos”.
- La Ley Orgánica del Derecho a la Educación (LODE) regula la participación en el funcionamiento y la gestión de los centros educativos y que los padres tenéis canales de participación en los centros.
- La Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo recoge la importancia de la participación de los padres. Artículo 7: “... Los centros docentes de educación infantil cooperarán estrechamente con los padres o tutores a fin de tener en cuenta la responsabilidad fundamental de éstos en dicha etapa educativa.



- Las relaciones entre la familia y la escuela son importantes a lo largo de todo el período escolar y no sólo en los primeros años.
- El interés por la vida escolar y participación de los padres es un buen indicador de que en la familia se adoptan actitudes que previenen el absentismo y fracaso escolares y/o que mejoran el rendimiento escolar.
- La colaboración de la familia y la escuela no garantiza la ausencia de conflictos, pero facilita el que todos asuman el problema y trabajen juntos en la búsqueda de soluciones.
- La escuela no es solo una vía para transmitir el patrimonio cultural o la normativa que permita la continuidad de una determinada estructura política o social. Ya que al fomentar el espíritu crítico y la creatividad e iniciativa de los alumnos puede impulsar a la innovación, el progreso e incluso al cambio social.
- En la escuela no solo se adquieren conocimientos, sino también valores, actitudes, pautas de conducta,... Además no es el único entorno donde se realizan aprendizajes o se desarrollan las capacidades del niño.
- Familia y escuela tienen muchas funciones comunes, por eso deben planificar objetivos de forma conjunta y actuar de forma coherente.



Los puntos anteriores justifican suficientemente la necesidad de la colaboración y comunicación entre familia y escuela. Pero ¿Conocemos los padres y madres los canales de participación y comunicación con los centros escolares?

Podemos hacer llegar a la escuela nuestras reivindicaciones y/o sugerencias a través del Consejo Escolar o la Asociación de Padres de Alumnos (APA).

Cada vez en más centros se ofrece a los padres información y formación como tales con reuniones, Escuela de Padres, conferencias,...

Los contactos con el centro, el profesorado tutor/a de nuestros hijos pueden ir de los contactos informales diarios (ej: al entrar o salir del "cole"), frecuentes sobre todo en el caso de los niños más pequeños y las notas informativas, hasta los cuestionarios, informes o entrevistas individuales (siempre aconsejables aunque recibamos mucha información escrita como carteles, circulares o folletos).

No es necesario esperar a que el profesor te conceda una entrevista. Puede partir de los padres el pedirles cita



Las reuniones generales de grupo (aula), curso, ciclo, nos aportan siempre informaciones muy útiles acerca de otras vías de participación (fiestas, salidas, implicación en el aula o en tareas de apoyo, talleres, colaboración en la orientación profesional contando nuestras experiencias, ayudar a adecuar espacios, aportar ideas,...). Además en estas reuniones generales se suele aclarar a los padres cual es el proyecto educativo del centro y de la etapa que cursan nuestros hijos de forma más fácil de entender que cuando se nos da por escrito y con la posibilidad de pedir ejemplos.

### 19.3. - LA FAMILIA Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

¿Qué medios de comunicación conoces?

¿Cuáles utilizan con más frecuencia?

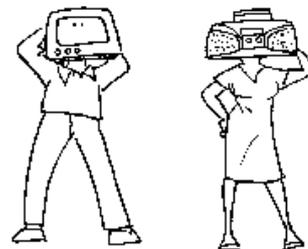
¿De qué manera confluyen en ti?

¿Qué medios de comunicación utilizan los miembros de tu familia? ¿Con qué frecuencia o durante cuanto tiempo? ¿Influyen en su forma de pensar?

Vivimos en la sociedad de la comunicación por excelencia y son muchos los medios de que disponemos para tal fin. Pero si la comunicación es algo tan positivo y tan buscado, ¿por qué nos ponemos en guardia frente al "poder" de algunos medios de comunicación?

Quizá porque recibimos una información y no podemos responder directa e inmediatamente a quien nos la ofrece (prensa), o tal vez porque algún medio (televisión) se ha convertido en la actividad ociosa **individual** más frecuente y nos resulta difícil creer que pueda favorecer la comunicación que es un acto **interpersonal**.

Una de las funciones de los medios de comunicación social es mantener comportamientos, valores y creencias. En el mal uso o abuso que hacemos de ellos lo que puede llegar a otorgarles la capacidad de marcar conductas o actitudes personales. Pero si hacemos un uso adecuado de estos medios serán sólo un factor más que puede influir en la conducta humana.



Los medios de comunicación **no son tan poderosos** como creemos. **No debemos dejarnos manipular** por ellos y el mejor modo es:

*👁️ Ejercer nuestra capacidad crítica frente a los medios de comunicación social*

Algunos medios de comunicación cada vez influyen más en la vida cotidiana. La televisión es uno de los medios más cercanos y disponibles y al que dedicamos más tiempo a diario; por eso vamos a centrarnos en ella, aunque muchas de las conclusiones a las que lleguemos servirán también para el resto de los medios.



Pedro y Fernando son dos compañeros de trabajo, tienen hijos de edades parecidas y son dos forofos del fútbol.

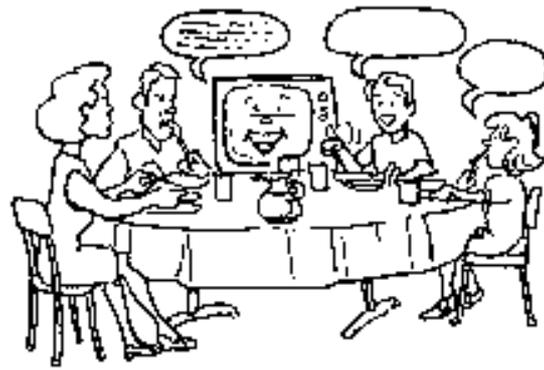
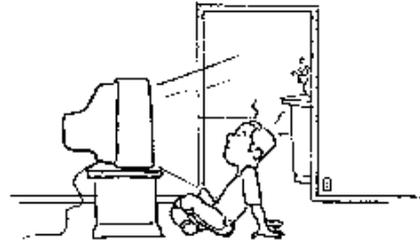
Pedro se queja de que en su casa cada vez tiene más problemas para ver los programas deportivos porque cada miembro de la familia quiere ver un programa distinto al mismo tiempo.

Pedro cree que en su familia son muy egoístas ya que los demás tienen toda la semana para ver la tele y el solo puede hacerlo el domingo o por las noches y además "(bien merecido tiene ese rato de descanso!".

Fernando no cree tener tantos problemas y propone a Pedro comparar como se utiliza la televisión en cada casa y cuanto tiempo le dedica. Estas son las anotaciones que hicieron sus esposas después de dos semanas de observación:

### En casa de Pedro:

- Cada uno ve los programas que le gustan, aunque a los niños solo les dejan ver la programación infantil u otros que no se emitan demasiado tarde.
- No saben cuales son los programas que ven sus hijos porque aprovechan que están entretenidos para hacer otras cosas.
- Entre los programas que ven unos y los que ven otros la "tele" se pasa todo el día encendida.
- Están pensando en comprar otra "tele" porque cada vez hay más discusiones sobre qué programa hay que ver.
- Ven los programas informativos a la hora de comer todos juntos, así los niños se van enterando de las cosas, y aunque al principio era difícil ya han aprendido que tienen que estar calladitos para no perderse ninguna noticia.



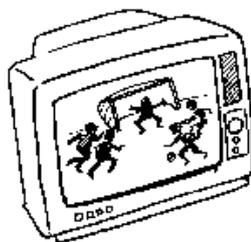
### En casa de Fernando:

- A los niños les ponen un tiempo limite al día para ver la televisión entre semana porque tienen que hacer deberes, pero Fernando y su mujer la ven todos los días después de cenar dos horas como mínimo porque es cuando echan los mejores programas.
- Los sábados o los domingos por la mañana mientras recogen la casa o preparan una salida al campo ponen a los niños una película de vídeo fijándose que sea autorizada, porque ya han metido la pata alguna vez con películas algo inadecuadas y se han dado cuenta cuando casi habían terminado, eso sí, no les dejaron ver el final.



- La mujer de Fernando suele ver con sus hijos programas informativos y culturales y les explica lo que no entienden o hace críticas a aquello con lo que no están de acuerdo.
- No suelen poner la televisión mientras comen porque creen que es un momento muy importante para compartir con la familia.

- Negocian entre todos que programas van a ver. A veces, como premio, dejan elegir a los niños entre varios programas que los padres han seleccionado previamente. Pero cuando hay una competición deportiva Fernando no cede alegando que el deporte es bueno y que es una retransmisión única.



### ¿SABIAS QUÉ...?

- Del uso que hagamos de los medios de comunicación dependen sus efectos. Así la televisión tiene sus inconvenientes pero también sus ventajas.
- La capacidad de la televisión para estimular el desarrollo es tan grande como la de empobrecerlo.
- La media de tiempo que los niños españoles pasan delante del televisor está alrededor de los 1300 horas anuales, mientras que en el colegio suelen estar unas 1000 horas al año.
- Frecuentemente el tiempo dedicado a ver la televisión se lo robamos a otra actividad en la que antes lo empleábamos.
- En algunos hogares la televisión es casi un miembro más de la familia que puede llegar incluso a presidir las relaciones y a relegar la comunicación interpersonal a un segundo plano: incomunicación familiar.
- La televisión tiene un importante papel lúdico y puede ser un buen medio de entretenimiento y diversión.
- Hay muchos programas que permiten aprender con facilidad.
- La televisión nos acerca cosas que de otro modo no veríamos.
- Si dejamos que los niños pequeños pasen muchas horas solos delante del televisor sin que reciban ninguna explicación por parte de los adultos, correremos el riesgo de que solo vean "la realidad" que les muestra las cámaras.
- Ver la televisión con nuestros hijos nos puede permitir enseñarles valores y actitudes reconociéndolos o controlándolos con los propios. También podemos reforzar algunas conductas, alabándolos cuando los veamos por televisión.



- Es más fácil que las opiniones que aparecen en los medios de comunicación nos lleven a adoptar actitudes nuevas que a cambiar los que ya asumíamos.
- La televisión puede fomentar algunas características (pasividad, impulsividad), pero no generarlas por sí sola.
- Algunos programas, incluidos los infantiles refuerzan actitudes violentas y agresivas, tanto físicas como psicológicas (burla, menosprecio,...)
- Algunos mensajes de la televisión son evidentes y pueden ser evaluados (criticados, rechazados o aceptados): compra un coche, bebe "light". Pero otros mensajes son más sutiles y los asumimos sin darnos cuenta: si compras el coche serás más aceptado por chicas como las del anuncio, o, si bebes light gustarás a las modelos.



Un buen uso de la televisión puede estimular la capacidad crítica y de elección.

### INSTRUCCIONES PARA EL BUEN USO DE LA TELEVISIÓN

- Mantener una postura activa en la selección de programas. Incluso entre los programas buenos hay muchos parecidos y no podemos verlos todos. Hay que elegir:
- Debemos comprobar qué programas prefieren nuestros hijos y ver alguna emisión o capítulo, ya que los niños pequeños no saben elegir los programas más adecuados para ellos. No todos los programas llamados "infantiles" transmiten a nuestros hijos los mensajes educativos que deseamos para ellos.
- Es mejor ver la televisión en grupo (familia, amigos) ya que hablar sobre los contenidos de los programas permite:
  - Compartir el tiempo libre
  - Conocer las opiniones de los demás. Puede facilitar la comunicación.
  - Fomentar la capacidad crítica.
  - Llegar a acuerdos (al organizar su uso).
  - Contrastar los valores personales con los que transmiten a través de la televisión.
  - Corregir la visión equivocada del mundo que puede estar dando a los niños (por ejemplo, cuando presenta como positivos el consumo indiscriminado, el sexismo o la agresividad), ya que éstos no siempre distinguen la realidad de la fantasía.
- Razonar con los más pequeños para ayudarles a comprender lo que ven y paliar los efectos de hecho que les impacten emocionalmente.

## Actividad 19.4

### Valores en alza

- A) Piensa qué valores te parecen los más importantes. Elige sólo dos de cada columna.
- B) Explica al grupo porque te parecen importantes.
- C) Entre todos deberéis pensar cómo se puede llevar a cabo la educación en alguno de los valores en que más hayáis coincidido.
- D) ¿Qué conductas de los padres beneficiarían la adquisición de ese valor por parte de los hijos?

- |                |                |
|----------------|----------------|
| - Aceptación   | - Educación    |
| - Afectividad  | - Eficacia     |
| - Alegría      | - Elegancia    |
| - Ambición     | - Entusiasmo   |
| - Aprendizaje  | - Escuchar     |
| - Autocontrol  | - Esfuerzo     |
| - Autonomía    | - Esperanza    |
| - Autoridad    | - Éxito        |
| - Ayuda        |                |
|                | - Familia      |
| - Bondad       | - Felicidad    |
| - Búsqueda     | - Flexibilidad |
|                | - Formación    |
| - Calma        | - Fortaleza    |
| - Civismo      |                |
| - Colaboración | - Generosidad  |
| - Compartir    | - Gratitud     |
| - Competividad |                |
| - Compromiso   | - Habilidades  |
| - Comunicación | - Higiene      |
| - Confianza    | - Honradez     |
| - Constancia   | - Humildad     |
| - Creatividad  | - Humor        |
| - Crítica      |                |
| - Cultura      | - Ideología    |
|                | - Igualdad     |
| - Deberes      | - Iniciativa   |
| - Derechos     | - Innovación   |
| - Diálogo      | - Integración  |
| - Disciplina   | - Integridad   |

- Inteligencia
- Intuición
- Inventiva
  
- Jovialidad
- Juventud
- Justicia
  
- Lealtad
  
- Moral
- Motivación
  
- Naturalidad
- Negociación
- Normas
  
- Obediencia
- Ocio
- Optimismo
- Organización
- Originalidad
  
- Paciencia
- Participación
- Patriotismo
- Paz
- Perfección
- Perseverancia
- Personalidad
- Placer
- Poder
- Prestigio
- Profesional
- Prudencia
  
- Racionabilidad
- Realismo
- Resistencia
- Respeto
- Responsabilidad
- Riesgo
- Riqueza
- Religiosidad
  
- Sabiduría
- Salud
- Seguridad
- Sencillez
- Sexualidad
- Sinceridad
- Sociabilidad
- Solidaridad
- Superación
  
- Templanza
- Tenacidad
- Ternura
- Tesón
- Tiempo
- Tolerancia
- Trabajo
- Tradición
  
- Unidad
- Urbanidad
  
- Valentía
- Vida
- Vocación
- Voluntad

## Tema 20: Clausura de la Escuela de Padres

### 20.1 – CONCLUSIONES.

En la última sesión se realiza una puesta en común, de los aspectos más relevantes trabajados a lo largo de la Escuela de Padres, recordando asimismo los recursos de la zona para potenciar la creación de redes sociales.

### 20.2 – EVALUACIÓN FINAL

A lo largo de todas las sesiones de Escuela de Padres se realiza una evaluación continuada, que permite adaptar el contenido y metodología a la dinámica del grupo.

Al finalizar las sesiones previstas, en la última de éstas, los padres y madres cumplimentan el siguiente cuestionario:

1. El contenido del curso te ha parecido	Muy interesante	
	Interesante	
	Normal	
	Flojo	
	Poco interesante	

2. En general las sesiones te han parecido	Excesivamente cortas	
	Cortas	
	Normales	
	Largas	
	Muy largas	

3. Respecto a su desarrollo, las sesiones te han parecido: (rodea un máximo de 2)	Interesantes	
	Teóricas	
	Correctas	
	Prácticas	
	Pesadas	

4. Para mejorar las relaciones con tus hijos, el contenido de la Escuela de Padres te ha resultado	Muy útil	
	Bastante útil	
	Útil	
	Poco útil	
	Nada útil	

5. ¿Pones en práctica lo que tratamos en las sesiones?	Siempre	
	Muchas veces	
	A veces	
	Pocas veces	
	No, nunca	

6. ¿Cómo te has sentido con los demás miembros del grupo?	Muy a gusto	
	A gusto	
	Regular	
	Incómodo	
	Muy incómodo	

7. ¿Crees que el grupo te ha aportado ideas, ejemplos, etc?	Sí muchas	
	Sí	
	No estoy seguro	
	Pocas	
	Ninguna	

8. El ambiente dentro del grupo ha sido	Excelente	
	Bueno	
	Neutro	
	Malo	
	Muy malo	

9. ¿Qué te ha parecido el material utilizado en las sesiones (fotocopias, cuadernillos, etc.?)	Muy bueno	
	Bueno	
	Regular	
	Malo	
	Muy malo	

10. ¿Lees los cuadernillos que se han entregado?	Siempre	
	Muchas veces	
	A veces	
	Pocas veces	
	Nunca	

11. ¿Comprendes bien lo que el material dice?	Sí siempre	
	Muchas veces	
	A veces	
	Pocas veces	
	Nunca	

12. ¿El coordinador del grupo ha explicado bien los temas?	Siempre	
	La mayoría de veces	
	A veces	
	Pocas veces	
	Nunca	

13. ¿Te has sentido atendido y comprendido por el coordinador del grupo?	Siempre	
	La mayoría de veces	
	A veces	
	Pocas veces	
	Nunca	

14. ¿El coordinador del grupo ha ayudado a la comprensión de los temas mediante ampliaciones, ejemplos, etc.?	Siempre	
	La mayoría de veces	
	A veces	
	Pocas veces	
	Nunca	

15. El aula donde se ha desarrollado la Escuela de Padres ha sido	Muy agradable	
	Agradable	
	Regular	
	Poco agradable	
	Muy desagradable	

16. El centro donde se ha desarrollado la Escuela de Padres estaba desde tu casa	Muy lejos	
	Lejos	
	Ni cerca, ni lejos	
	Cerca	
	Muy cerca	

17. La forma de exponer los temas te ha parecido	Muy buena	
	Buena	
	Regular	
	Mala	
	Muy mala	

18. ¿Qué te ha parecido la duración de la Escuela de Padres?	Muy largo	
	Largo	
	Normal	
	Corto	
	Muy corto	

19. ¿Recomendarías esta Escuela de Padres a otros padres?	Sí, sin dudarlo	
	Casi seguro	
	Me lo pensaría	
	Creo que no	
	No, sin dudarlo	

20. ¿Te interesaría hacer algún otro tipo de curso o actividades con nosotros?	Sí, mucho	
	Sí	
	Es posible	
	Creo que no	
	No, nada	

21. Evalúa globalmente la Escuela de Padres del 0 al 10	Evaluación media	
---	------------------	--



INSTITUTO MADRILEÑO  
DE FORMACIÓN  
Y ESTUDIOS FAMILIARES

Instituto Madrileño de Formación  
y Estudios Familiares (IMFEF)

c/ Bailén, 8  
28013 Madrid  
Tel. 91 454 6440  
Fax. 91 454 6431



Ayuntamiento de Madrid  
Área de Servicios Sociales

Ayuntamiento de Madrid  
Área de Servicios Sociales  
Dpto. de Prevención y Familia  
Carrera de San Francisco, 10  
28005 Madrid  
Tel. 91 588 3269 / 67  
Fax. 91 588 0741

---

